المجلس الأعلى للثقافة

المشروع القومى للترجمة

سيكولوجية القوى الإنسانية

تساؤلات أساسية
وتوجهات مستقبلية
لعلم النفس الإيجابى

تحرير : ليزا ج. أسبينوول
أورسولا م. ستودينجر
ترجمة : صفاء يوسف الأعسر
نادية محمود شريف
عزيزة محمد السيد
علاء الدين أحمد كفافى
مراجعة : صفاء يوسف الأعسر

1006

سيكولوجية القوى الإنسانية

تحرير : ليزا ج. أسبينوول وأورسولا م. ستودينجر

ترجمة : صفاء الأعسر وآخرين

مراجعة : صفاء الأعسر

المجلس الأعلى للثقافة

٢٠٠٦

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

أسبينوول ، وستودينجر

سيكولوجية القوى الإنسانية ، تأليف ليزا ج .أسبينوول وأورسولا م.
ستودينجر ؛ ترجمة صفاء الأعسر .... [وآخ] . - ط ١ -
القاهرة : المجلس الأعلى للثقافة ، ٢٠٠٦
٤٨٠ ص ، ١٧ × ٢٤ سم

١ - علم النفس
(أ) العنوان ١٥٠

رقم الإيداع ٢٠٠٦/١١٠٠١

الترقيم الدولى I.S.B.N. 977-305-937-5

طبع بالهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

تهدف إصدارات المشروع القومى للترجمة إلى تقديم مختلف الاتجاهات والمذاهب الفكرية للقارئ العربى وتعريفه بها ، والأفكار التى تتضمنها هى اجتهادات أصحابها فى ثقافاتهم ولا تعبر بالضرورة عن رأى المجلس الأعلى للثقافة .

سيكولوجية القوى الإنسانية

المشروع القومى للترجمة

إشراف : جابر عصفور

- العدد : ١٠٠٦
- سيكولوجية القوى الإنسانية
- ليزا ج. أسبينوول
- أورسولا م. ستودينجر
- صفاء الأعسر وآخرين
- الطبعة الأولى ٢٠٠٦

هذه ترجمة كتاب:
A Psychology of Human Strengths :
Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology
Edited by : Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger

شارع الجبلاية بالأوبرا - الجزيرة - القاهرة ت ٧٣٥٢٣٩٦ فاكس ٧٣٥٨٠٨٤

El Gabalaya St Opera House, El Gezira, Cairo

Tel. : 7352396 Fax : 7358084

الفهرس

مقدمة

يقدم هذا الكتاب مفكرين عظاماً فى علم النفس المعاصر يناقشون ما تطرحه سيكولوجية القوى الإنسانية وعلم النفس الإيجابى بصفة عامة من وعود وما يمكن أن يواجهه من عثرات وما ينتظره فى المستقبل. وقد طلبنا من المشاركين فى هذا الكتاب أن يقدموا تصوراً ونظرة مستقبلية فى مجال فهم وتنمية القوى الإنسانية.

ولتحقيق هذا الهدف طلبنا منهم أن يجيبوا على عدد من التساؤلات نعتقد أنها مهمة لفهم الجهود العلمية وماتحمله من إمكانات لدراسة القوى الإنسانية والجوانب الإيجابية فى الأداء الإنسانى وتدور هذه التساؤلات حول:

- تاريخيًا، كيف تناول علم النفس القوى الإنسانية وغيرها من المناحى الإيجابية فى النشاط الإنسانى .

- هل كان يسود فى علم النفس التوجه نحو دراسة القصور وكيفية الإصلاح، أم أن رؤيته للطبيعة الإنسانية والإمكانات الإنسانية كانت محدودة؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا هذا التوجه وما تأثيره ؟

- هل يلقى المنحى الإيجابى ضوءاً على بعض النتائج المهمة أو بعض الثغرات المهمة فى مجال اهتمامك؟

- هل هناك ضرورة لوجود سيكولوجية القوى الإنسانية أو علم النفس الإيجابى؟ وما هى الإسهامات غير المسبوقة التى يمكن أن يقدمها لعلم النفس؟ وما الأخطاء التى يجب تجنبها؟

- ما التوصيات التى يمكن أن تقدمها للدراسة العلمية للقوى الإنسانية كما تعبر عنها المفاهيم النظرية ومجالات البحث واستراتيجيات القياس أو فى تحديد بعض القوى للدراسة؟

- ما احتمالات التقدم النظرى والتطبيق العملى الذى يمكن أن يتحقق؟

وهكذا طلبنا من المشاركين أن يقدموا تعليقاتهم حول تأثير الرؤية السلبية للدوافع والإمكانات الإنسانية فى مجال اهتمامهم، وما الذى يمكن أن يعود على المجالَ نتيجة لتبنى رؤية أكثر توازنًا. كما طالبناهم باقتراح مخططات للبحث من شأنها أن توضح الثغرات فى الفهم الراهن للجوانب الإيجابية من الأداء الإنسانى.

وأخيراً طالبناهم بالتعليق على المجال الناشئ لعلم النفس الإيجابى، وتقديم مقترحاتهم عن أفضل الطرق لتطويره حتى يحقق إضافة فى المعرفة العلمية عن القوى الإنسانية.

معظم المشاركين علماء لهم إسهاماتهم فى دراسة جانب أو أكثر من جوانب القوى الإنسانية والأداء الإيجابى. وفى أحيان كثيرة قلبت نتائج بحوثهم حول القوى الإنسانية بعض الحقائق المستقرة رأسًا على عقب ؛ حيث أدت إلى أسلوب جديد ومختلف فى التفكير فى بعض الموضوعات كالذكاء، وإصدار الأحكام، والتنظيم الذاتى، والسلوك الاجتماعى، والعلاقات الحميمة، والارتقاء، والشيخوخة، والصحة. ولكن هذا لا يعنى أن اختيار المشاركين كان مقيداً بإسهاماتهم فى مجال القوى الإنسانية، فبعض المشاركين علماء لهم الريادة ولهم خبرة علمية ومعرفة عريضة وظفوها فى التعليق على ما يمكن أن يحدث فى مجالات تخصصهم ، أو فى مجال علم النفس بعامة ، من نجاحات أو عثرات نتيجة لتطبيق سيكولوجية القوى الإنسانية. كان هدفنا أن نجمع بين من يدعمون المجال ومن يتحدونه لنستثير مزيداً من الحوار والنقاش.

التيمات الأساسية
لسيكولوجية القوى الإنسانية

تتناول الفصول التى يتكون منها الكتاب تيمات مهمة فى المجال، نعتقد أنها ستكون مفيدة فى إثارة النقاش والبحث.

تتناول فصول الكتاب جوانب متعددة من القوى الإنسانية والمناحى العلمية لدراستها. ومن وجهة نظرنا هناك تساؤلات أساسية تمثل نقاط البدء التى ينطلق منها الاهتمام بسيكولوجية القوى الإنسانية، من هذه التساؤلات: من وماذا يحدد ما هو إيجابي؟ هل القوى الإنسانية خصائص أم عمليات؟ كيف ترتبط الظواهر الإيجابية بالظواهر السلبية؟ إن الإجابة على هذه التساؤلات الأساسية لها مترتباتها البعيدة على النظرية والتطبيق، وكذلك على التدخل كما فى مجال العلاج النفسى والتربية والعمل. وكثير من المشاركين تناولوا هذه المجالات بالتفصيل.

إن فهم كيف تسكن القوى الإنسانية داخل المجال الاجتماعى والبيئى والارتقائى يفتح نافذة لطرق جديدة للدراسة والتطبيق فى مجال القوى الإنسانية. أخيراً، لقد تناول كثير من المشاركين بالتفصيل تأثير عوامل فوقية أو عوامل كبرى كالتغيرات الديموجرافية (طول العمر)، وبعض مظاهر البيئة الاجتماعية والفيزيقية، والعولمة، والحياة الثقافية والسياسية على كيفية تفكير علماء النفس فى القوى الإنسانية فى المجالات المختلفة، وأى هذه القوى سوف يساعد الإنسان على التوائم مع الظروف المتغيرة واستثمارها.

يقدم الفصل الأول رؤية عامة عن هذه القضايا وغيرها مما يتناوله الكتاب ولذلك نقترح البدء به.

تنظيم الكتاب

كما ذكرنا سابقاً، لم يكن اختيارنا للمشاركين مرتبطًا بالموضوعات المطروحة، ونتيجة لذلك، فإن الفصول تنتشر فى مجالات علم النفس التقليدية، حيث وجدنا أن تجميع الفصول تبعًا للموضوعات التى تتناولها لا يناسب خطة الكتاب. ولذلك تم ترتيب الفصول ترتيبًا أبجديًا تبعًا لكاتبها، وسوف يجد القارئ فى جدول (١) المجالات الأساسية التى يتناولها الكتاب ونعتقد أن هذا الجدول سيكون مفيدًا للمحاضرين الذين يودون إضافة موضوع القوى الإنسانية لمقرراتهم فى الشخصية، والانفعالات، والارتقاء والشيخوخة، والسلوك الاجتماعى وغيرها من المجالات.

لكى نضع الموضوعات والكتاب فى الإطار الصحيح، من المهم أن نلاحظ أن القضايا التى حددناها برغم أهميتها لفهم القوى الإنسانية، فإنها لا تمثل إلا قمة الجبل العائم. وكلما تأملنا فى الموضوعات التى يتناولها الكتاب، نتبين أن هناك مجالات مهمة لم نغطها وأن هناك مجالات مهمة لم نتناولها بعمق مثل: مستوى التحليل الدقيق للدراسات النفسية كما تظهر فى مجال علم النفس العصبى وعلم النفس البيولوجى، وكذلك المناحى التطورية للقوى الإنسانية، وكذلك مجال حديثى الولادة والطفولة المبكرة، والذى يعتبر مجالا خصباً للدراسة التحليلية للقوى الإنسانية. وأخيراً التحليل التاريخى وعبر الحضارى للقوى الإنسانية الذى نعتقد أنه سوف يلقى الضوء ويقدم إضافة، ومع ذلك فإننا نأمل أن تمثل الفصول التى يتضمنها الكتاب – على الأقل – نقطة بدء لمناقشة المناحى العلمية فى سيكولوجية القوى الإنسانية.

جدول (١)
المجالات الأساسية التى تناولتها فصول الكتاب

رقم الفصل	المعرفة الحكم الذكاء	الإبداع التميز الحكمة	الارتقاء الشيخوخة	الانفعالات والعواطف	الصحة حسن الحال	المؤسسات الثقافية	الذات الشخصية	العلاقات الاجتماعية
١		×	×	×		×	×	
٢		×	×			×	×	
٣			×	×	×			×
٤			×				×	×
٥			×			×	×	×
٦	×		×	×		×		×
٧			×				×	
٨						×		×
٩			×			×	×	×
١٠			×		×			
١١		×				×		×
١٢	×							
١٣	×	×		×				×
١٤	×							
١٥				×	×			
١٦			×					
١٧			×	×			×	
١٨		×						
١٩			×	×	×			
٢٠						×		×
٢١		×			×		×	
٢٢	×	×				×	×	
٢٣			×	×	×	×		×

تحديد التقدم فى سيكولوجية القوى الإنسانية والبناء عليه:

أخـيـراً برغم أن هناك عـدم اتفـاق بين الكتـاب حـول أفـضل الطرق لتطوير سيكولوجية القوى الإنسانية، فإنه من الواضح أن المشاركين فى هذا الكتاب يجمعهم اتفـاق على أن المنحى الخـاص بكون دراسـة القـوى الإنسـانيـة تتكامـل مع التـركـيـز التقليدى على الفهم، والوقاية وعلاج الحالات السلبية من خلال فـهم القوى الإنسانية وتيسيرها منحى واعد.

وهكذا فإنه بالرغم من أن تقديم تحليل عن ما هى القوى الإنسانية وكيف يمكن دراستها هدف مهم لهذا الكتاب، فإننا سعينا أيضًا لإلقاء الضوء على التقدم الذى تحقق من خلال مناح متنوعة لدراسة القوى الإنسانية فى الذكاء والإبداع والنمو على مدى الحياة ، والإنفعالات والصحة والشخصية وتنظيم الذات والعلاقات الحميمة والفعل الجمعى وغيرها من المجالات المهمة (انظر جدول١).

نأمل أن يشاركنا القارئ فى تحليل احتمالية دراسة القوى الإنسانية كما نأمل أن يضيف هذا الكتاب للإسهامات العلمية المتاحة ويستثير بحوثًا ودراسات ومناقشات جديدة حول سيكولوجية القوى الإنسانية.

الفصل الأول

بعض القضايا الرئيسية فى مجال سيكولوجية القوى الإنسانية(*)

يتزايد عدد العلماء المهتمين بدراسة الجوانب النفسية الإيجابية لجودة الحياة والصحة، مقابل الجوانب السلبية كالاكتئاب والمرض (٢٤)، (٣٤) (٣٦)، ودعواهم فى هذا أن علم النفس قد بالغ فى التركيز على المرض والعلاج على حساب الصحة والتنمية. وحديثًا وجه سليجمان وغيره من المهتمين بالمجال دعوة لدراسة جوانب القوة فى الشخصية، والاهتمام بالدراسات الوقائية، والعوامل المجتمعية والشخصية التى تجعل الحياة جديرة بأن نعيشها (٢)، وهذا الاهتمام بالصحة العقلية وليس بالمرض العقلى (٢٧)، وبالنضج والنمو (٣٠) ليس جديداً على علم النفس، قد يكون الاهتمام حاليًا على نطاق أوسع، أو له مردود أكبر من أى وقت مضى، ولكنه فى نهاية الأمر إحياء مفاهيم راسخة فى علم النفس.

وهكذا نجد أن المجال قد يكون فى مفترق طرق، ويتطلب إعادة مراجعة وإعادة تحديد لبعض القضايا الرئيسية فى فهم القوى الإنسانية.

هدفنا فى هذا المجلد أن نضع أسسًا للمسارات المختلفة التى يمكن أن يتحقق من خلالها تقدم دراسة القوى الإنسانية. سوف نلقى الضوء فى هذا الفصل على

(*) A Psychology of Human strengths: Some Central Issues of an Emerging Field. Lisa

ترجم كتب هذا الفصل Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger وترجمته أ.د. صفاء الأعسر

عدة تساؤلات وقضايا نعتقد أنها ذات أهمية فى تطور وتقدم مجال الدراسة فى القوى الإنسانية، وسوف نستفيد مما تعلمناه من البرنامج البحثى الذى قمنا به عن التفاؤل والحكمة والصمود والنمو المستدام ومجابهة المحن والصعاب، كما سنقدم بعض الملاحظات المهمة حول هذا المجال الجديد.

إن الأسئلة التى سوف نطرحها ليست شاملة، ولا شافية، ولكننا نطرحها لنستثير من خلالها المناقشات ولنقدم رؤية تساعد فى قراءة هذا الكتاب.

صعوبة تعريف القوى الإنسانية

The Difficulty of Defining Human Strengths

قد تكون بعض الأسباب التاريخية لغلبة الاهتمام بالمنحى العلاجى أسبابًا ترتبط بالقيم، فمن السهل أن نحدد اتجاهًا لتغيير مرغوب، إذا كان هذا التغيير هو استعادة حالة سابقة أو حالة سوية بعد حالة مرضية، ولكن الأصعب أن نحدد القوى الإنسانية التى نريد أن نحدث التغيير لتحقيقها، وهذا ما ينطبق على معظم مجالات علم النفس. ونعنى تحديد القوى المطلوب تحقيقها(٤١).

مثال لذلك: إذا نظرنا للوظائف المعرفية، فمن الواضح أن حل مسألة حسابية بسرعة أفضل من حلها ببطء، ولكن هذا المنطق البسيط الواضح لا ينسحب على معظم مجالات علم النفس، ولنأخذ مثالين من نمو الشخصية، والشيخوخة الناجحة.

إذا كان السيكولوجيون مهتمين بقضايا تتجاوز إحداث تغيير لاستعادة حالة سابقة – حالة مرضية تعود إلى حالة السواء. فسوف تواجهنا تساؤلات كبرى ليس من السهل الإجابة عليها، مثلاً هل تتحدد القوى الإنسانية على أساس التواؤم adaptiveness أم على أساس الوظيفية Functionality، وكيف نعرف التواؤم والوظيفية إجرائيًا؟ هل نستخدم صفات ذاتية (الشعور الشخصى) أم موضوعية (طول العمر)،

هل نرجع لمنظومة قيم معينة، أم منظومة دينية معينة؟ وإذا تم الاتفاق على منظومة ما فلماذا تم الاتفاق عليها تحديداً، ولم يتم الاتفاق على غيرها؟ ومن الذى يقرر ما هو أفضل؟ مثال: هل تقيس التحسن فى حالة ما، بإدراك صاحبها، أم من وجهة نظر المتعاملين معه، أم من وجهة نظر أخصائيين، أم أشخاص عاديين؟ هذه القضايا لابد أن تناقش ويتم التوصل لرؤية واضحة بشأنها، عند دراسة القوى الإنسانية.

لقد أشارت دراسات استعادة التوازن (٣٣) (٤١))[*] Resilience أن ما يمكن اعتباره تواؤمًا وما يمكن اعتباره وظيفيًا يختلف اختلافًا شديداً تبعًا للمحكات التى جمعت البيانات على أساسها ؛ فالمحك الشخصى يختلف تمامًا عن المحك الموضوعي، مما يؤكد أهمية حساب التوازن بينهما إذا أردنا أن نتكلم عن القوى الإنسانية. قد يساعدنا فى ذلك المنحى الذى اتبع فى دراسة الحكمة وهى قوة إنسانية أصيلة ذات تاريخ ثقافى طويل.

يتناول التعريف الوظيفى للحكمة تحقيق التوازن بين مصالح الشخص ومصالح الآخر (١٠)، (٤٣)، وهذا التعريف يجمع بين المحك الذاتى (مصالح الشخص) والمحك الموضوعى (مصالح الآخر) ولكن لا يصف لنا هذه المصالح ويكتفى بتقديم تعريف على مستوى فوقى يتجاوز الجزئيات meta level .

إن اتخاذ قرار يحدد متى يتحقق التوازن بين مصالح الفرد ومصالح الآخر لا ينبع من محكات مطلقة عن الحقيقة، وإنما - كما هو الحال فى كل القرارات المركبة - ينبع من محكات يتم الاتفاق عليها. لقد أشارت بحوث الحكمة - وبدرجة عالية من الثبات - أن هناك اتفاقًا كبيراً حول ما إذا كان حكم ما يتفق مع تعريف الحكمة، ومدى تحقق هذا الاتفاق (١٠)، (٣٨). وأكثر من هذا، إن تعريف التوازن بين مصلحة الفرد ومصلحة الآخر لا يعلق ولا يربط بين القوى الإنسانية وظروف محددة أو مواقف محددة ، هذا ما يحدث عند ربط سلوك معين بما يحققه من تواؤم (ونقصد

(*) ترجم مفهوم Resilience بالصمود .

بالتوائم الرفاه الشخصي، والحصول على مكافآت مادية كالمال والمكانة) وإنما من أهم ما نلتفت إليه عند تعريف القوى الإنسانية، أن تتضمن التسامى وتحسين ظروف شخصية أو اجتماعية معينة، وهكذا نجد أن البحث عن تعريف للقوى الإنسانية على مستوى فوقى Metalevel وليس على مستوى مادى، والتوصل لاتفاق حول الحقيقة وليس محكات مطلقة للحقيقة من القضايا الجديرة بالمناقشة.

تتناول فصول هذا الكتاب جوانب متعددة لهذه التساؤلات الأساسية الخاصة بالتعريف بالقوى الإنسانية، وانعكاسات هذا التعريف على فهم الصحة الجسمية العقلية، وفهم العمليات والمخرجات فى مجالات مهمة كالنمو الاجتماعى، والشيخوخة والذكاء، وإصدار الأحكام. ومن المهم أن نؤكد أن هذه التساؤلات حول التعريفات الخاصة بالقوى الأساسية ليست أكاديمية خالصة، فكثير من القرارات الاجتماعية ينطلق أو يستند إلى تعريف القوى والإمكانات الإنسانية، وقياسها واستخدامها، ونعطى مثالاً باتخاذ القرار بشأن إتاحة الفرص التعليمية والوظيفية أو عدم إتاحتها (الفصل ٢٢ من هذا الكتاب) أو بشأن تقييم نتائج بعض أنواع العلاج الطبى أو النفسى (الفصل ١٩، والفصل ٢١) أو تصميم برامج تدخلية فى بعض المجالات كمجال التربية من أجل السلام (الفصل ٩) أو تعظيم ثقافات التميز (الفصل ١١).

القوى الإنسانية: خصائص شخصية أم عمليات ؟

Human Strengths: Characteristics or Processes"

يرتبط مفهوم القوى الإنسانية أول ما يرتبط بخصائص الشخصية، ولذا فقد تركزت كثير من الجهود التى بذلت لفهم القوى الإنسانية وتحديدها فى دراسة السمات الشخصية التى ترتبط بطيب الحياة، كالذكاء والتفاؤل (٤٢) وهذا المدخل الخاص بدراسة السمات له أهميته فى تطوير القياس بما يسمح بدراسة السمات وانتشارها ومعدلاتها ومدى تغيرها عبر الحياة نتيجة لعوامل النمو الطبيعى، أو التدخل المقصود كالعلاج النفسى ، إلا أن منحى دراسة السمات يكشف لنا عن وجه واحد

من القوى الإنسانية، ولا يأخذ فى الاعتبار العمليات والديناميات وراء تلك القوى. ولا يركز على التفاعل بين السمة أو الاستعداد الشخصى ومواقف معينة(٢٩).

إن كل سمة أو قوة وراءها العديد من العمليات المهمة التى لابد لنا من فهمها لكى نفهم كيف يفسر الفرد المواقف المختلفة وكيف يستجيب لها (الفصل ١٧)، وبالتالى نستطيع التدخل من أجل تنمية هذه السمة أو القوة. فى الأجزاء التالية، سوف نستكشف بعض المزايا التى يمكن أن تتحقق نتيجة للتكامل بين منحى دراسة السمات ومنحى دراسة العمليات عند فهم القوى الإنسانية.

لقد تبين أن التفاؤل ونعنى به التوقعات الإيجابية (٣٥) والتفسيرات الإيجابية بوصفها نمطًا فى التفسير (٣١) يرتبط بتحقيق نتائج إيجابية على مدى الحياة، ولكن كيف تتحقق هذه النتائج؟ تتمثل قيمة التفاؤل كما ورد فى كثير من الكتابات فى ارتباطه بالمثابرة فى السعى نحو الأهداف (١٣)، فالمتفائلون هم من لديهم تصورات إيجابية عن المستقبل، مما يساعدهم على الاستمرار فى بذل الجهد لتحقيق أهدافهم. مثل هذا التوجه قد يؤدى إلى تحقيق نتائج جيدة فى معظم الأوقات، ومعظم المواقف، ولكنه قد يحمل احتمالات معاكسة، إذا كانت التوقعات الإيجابية تؤدى إلى تجاهل حقائق أو معلومات واقعية وموضوعية حول المخاطر المحتملة فى البيئة، أو تؤدى إلى الاستمرار فى بذل الجهد لتحقيق أهداف غير قابلة للتحقيق.

أحد المناحى المهمة لنفهم كيف يبحر المتفائلون فى خضم هذه المخاطر هو دراسة العلاقة بين منظور التفاؤل فى معالجة المعلومات السلبية، والجهد المبذول فى حل المشكلات سواء منها المشكلات القابلة للحل أو غير القابلة للحل (٥). وقد تبين من هذه الدراسات أن التفاؤل يرتبط بدرجة أكبر وليست أقل بالانتباه للمعلومات السلبية، وأن المتفائلين حين تواجههم مشكلات غير قابلة للحل أسرع وليسوا أبطأ فى الابتعاد عنها عند وجود بديل. تقدم لنا هذه النتائج خاصيتين مهمتين عن التفاؤل يصعب التوصل لهما بالاقتصار على استخدام منحى السمات:

(أ) إن التفاؤل لا يتحقق بتجاهل المعلومات السلبية ؛ فالمتفائلون ينتبهون باهتمام للمعلومات الخاصة بالمخاطر.

(ب) إن التفاؤل يتصف بالمرونة ؛ فالمتفائلون يعدلون سلوكهم تبعًا للخصائص الموضوعية للمشكلات التى يواجهونها.

هذه النتائج وغيرها تقدم لنا رؤية مختلفة لبناء القوى الإنسانية، فالقوى الإنسانية ليست مرادفًا للخصائص المميزة للشخصية مثل التفاؤل أو وجهة الضبط الداخلي، وإنما تتمثل فى القدرة على الاستخدام المرن لأكبر قدر من المهارات والموارد التى يتطلبها حل مشكلة ما أو تحقيق هدف ما (٤١)، (٤٢).

هذه القوة تستفيد من التيسيرات المتاحة (الفصل ١٧) أو مهارات تنظيم الذات التى تساعد على توظيف أفضل الخصائص الشخصية فى الوقت المناسب وبالقدر المناسب (٢٢) (٤٢). (الفصل ٢).

إذا عدنا إلى مثال التفاؤل، نجد أن هناك أشخاصًا ينشرون التفاؤل حولهم بصورة استراتيجية، فيستخدمون معتقدات مقبولة ومحببة لدفع العمل نحو تنفيذ خطط معينة، ولكنهم يحجبون مثل هذه المعتقدات إذا ما تحققت هذه الخطط (٤٥) (٣). هذه النتائج تثير الاهتمام بفهم العمليات العقلية والسلوكية والاجتماعية التى تدعم هذه الجهود ذات التنظيم الذاتي، والتى تتضمن القدرة على تغيير المنظور نحو مشكلة ما واستخدام خبرات ذاتية أو خبرات الغير عند التخطيط لاتخاذ إجراءات معينة (٤) (٥) (٧). إن تحديد مثل هذه العمليات يقدم لنا طريقًا لفهم حل المشكلات بمرونة، ويقدم لنا أفكارًا تساعد فى تدريس مهارات محددة لتنمية القوى الإنسانية، وليس فقط تقديم نصائح عن التفاؤل.

هل كل القوى الإنسانية شعورية وقصدية؟

Are All Human Strengths Conscious And Intentional?

يرتبط بقضية الخصائص الشخصية (السمات والعمليات) تساؤل آخر حول ما إذا كانت كل القوى الإنسانية شعورية ومقصودة (ذات قصد واضح لصاحبها)

بالضرورة. وبرغم أن التأمل والتفكير هو إحد الخصائص المميزة للجنس البشرى، إلا أن هذا لا يعنى بالضرورة أن جميع القوى شعورية ومرتبطة بفعل أو رد فعل مقصود، فمن الممكن أن يكون التطور الإنسانى قد أفرز أنماطًا أو نماذج من القوى "Strength patterns" للإدراك والفعل ورد الفعل على مستوى آلى وغير مقصود. مثال لذلك حين أجرى مقياس للشعور بحسن الحال ويتكون من عشر نقاط (صفر - ١٠) وتم تطبيقه على عينات متنوعة وغير متجانسة وكانت الاستجابة الشائعة دائمًا ٦ أو أعلى قليلاً وليس ٥ وهى نقطة المتوسط النظرى - وقد فسر الباحثون فى مجال حسن الحال هذه النتيجة بأن القدرة على الاحتفاظ بالشعور الإيجابى وكذلك القدرة على استعادته لها مزايا تساعد الإنسان على الاستمرار فى الحياة (١٧). وتقدم لنا دراسات التنمية وجهًا آخر "لغياب القصد " "Unintentional فى بعض القوى الإنسانية ؛ حيث يؤدى اكتساب المعرفة وتنمية المهارة فى مجال ما أن تصبح الأفعال وردود الأفعال تلقائية وحدسية (١٩). وهكذا يكون فى حصر دراسة القوى الإنسانية فيما هو شعورى وقصدى استبعاداً لجوانب مهمة لتلك القوى (١١).

القوى الإنسانية فى إطار ارتقائى اجتماعى مادى

Human Strengths in Developmental,

Social, and material Context

لابد لنا عند سعينا لتحديد القوى الإنسانية وتعريفها أن نعترف بأهمية اعتماد تلك القوى على المجال الذى تقع فيه. ولابد لنا أن نؤكد أن ملاحظتها أو قياسها سواء على المستوى المصغر Micro genesis . أو المستوى الإنسانى ontogenesis فهو فى معظم الأحوال إن لم يكن فى جميع الأحوال نتيجة للتفاعل مع المجال الإنسانى أو المجال المادى أو كليهما معًا. وبالتالى، فإن تحديد الأطر الارتقائية

والاجتماعية والمادية التى تنمى أو تثبط القوى الإنسانية يجب أن يكون نقطة تركيز أساسية فى سيكولوجية هذه القوى. ويحتل هذا الموضوع اهتماماً كبيراً فى مجال الدراسات الارتقائية فى مراحل العمر المختلفة، تلك التى تهتم بتأثير المجال أو الإطار وتأثير طواعية النمو للتشكل Plasticity . (الفصل ٢، الفصل ٦، الفصل ١٠، الفصل ١٦). كما تهتم دراسات الأيكولوجيا الاجتماعية بالتوجه نفسه وهو دراسة أثر المجال على النمو (الفصل ٢٣).

إن فهم الخبرات والمواقف العادية وغير العادية (الاستثنائية) التى تنمى القوى على المستوى المصغر أو المستوى الإنسانى سوف يصبح هدفًا مهمًا فى دراسة القوى الإنسانية. المعروف حتى الآن أن معايشة الإنسان لخبرة صعبة أو مهددة، وتغلبه عليها يدعم نموه الشخصى على المدى البعيد، وقد أشارت نتائج البحوث التى أجريت فى مجال النمو النفسى (١٨) وكذلك فى مجال زملة التوتر المصاحبة للصدمات وما بعد الصدمة إلى أهمية المجال (٢٨). وكما يحتاج الإنسان إلى خبرات ومواقف تساعده على تحقيق النمو فى مراحل الحياة المختلفة عبر الزمان، فإنه فى حاجة لتوفر خصائص معينة فى بناء الموقف الواحد تنمى وتنشط القوى الإنسانية لديه ولا تثبطها ، فهناك خصائص معينة فى الموقف الواحد تساعد على نمو القوى الشخصية، وخصائص أخرى فى الموقف نفسه قد تعوق نمو هذه القوى.

نعود مرة أخرى لدراسات الحكمة، فقد أشارت البحوث أن المعرفة والحكم الدال على الحكمة عند حل المشكلات الصعبة زادت بانحراف معيارى واحد عندما أتيحت الفرصة للمشاركين أن يناقشوا هذه المشكلات مع شخص يعرفونه جيداً قبل أن يعطوا استجاباتهم (٣٩). وهكذا فإن فرصة التحدث مع شخص مألوف حول مشكلة ما، وتبادل الأفكار معه، والتوصل لآراء ورؤى جديدة تدعم القوة الخاصة بالاستبصار الجيد بمشكلات الحياة. وتقدم لنا بحوث علم النفس المؤسسى العوامل الخاصة بثقافة المؤسسة ، والتى تساعد أفرادها على التجديد واتخاذ قرارات سليمة. وهكذا نرى أن المنظور المجالى الاجتماعى للقوى الإنسانية له أهمية خاصة لدى الباحثين فى المجال والمهتمين بتنمية وتطوير هذه القوى من خلال برامج التدخل.

هناك منطق آخر للتزاوج بين القوى الإنسانية والإطار الاجتماعى؛ إذ إن كثيراً من تلك القوى ترتبط وتظهر فى إطار اجتماعي. وتشير كثير من البحوث للارتباط الوثيق بين العلاقات الحميمة (علاقات اجتماعية) والصحة والسعادة، فقدرة الإنسان على إقامة علاقة ودودة قد تكون أكبر جوانب القوى الإنسانية (الفصل ٣)، إذا سلمنا بأهمية تكوين علاقات أو روابط اجتماعية، وبأهمية المحافظة عليها، فإن هذا يعنى أن كل علاقة اجتماعية تتضمن قوى إنسانية تنشأ وتنمو من خلالها.

هذه القوى المتفاعلة بين البشر مثل الصبر، والتعاطف (القدرة على النفاذ إلى الآخر) والتعاون والتحمل وتقدير الاختلاف والتفهم والتسامح لم تلق الاهتمام الذى يتناسب مع أهميتها، وقد آن الأوان أن نحتشد لدراستها من منظور تطورى ارتقائى اجتماعى (الفصل ٩)، فقد نكتشف أنواعًا أخرى من القوى على المستوى الجماعى (الفصل ٥، الفصل ١١).

الإيجابى والسلبى: عمليات بينها اعتماد متبادل أم استقلال

The Positive and the Negative:

Interdependent or Independent Process

هناك مهمة أخرى لعلم النفس الإيجابى، وهى فهم ما إذا كانت الخبرات الإيجابية والسلبية تعتمد كل منها على الأخرى، وتعمل كل منها من خلال الأخرى أو مع الأخرى وكيف يحدث هذا التفاعل، ولذلك فإنه يدعو لدراسة علمية للحالات الإيجابية كالبهجة واللعب والأمل والحب وكل ما هو إيجابى كالنجاح والتواؤم فى الخبرات الاجتماعية. هذه الدعوة يجب ألا يساء فهمها باعتبارها دعوة لتجاهل الجوانب السلبية من الخبرات الإنسانية، بمعنى أن دراسة سيكولوجية القوى الإنسانية يجب ألا تكون دراسة عن كيف يمكن تجنب أو تجاهل أو استبعاد الخبرات

السلبية، وإنما كيف تترابط وتتداخل الخبرات الإيجابية والسلبية (الفصل ٢، الفصل ٦، الفصل ١٥، الفصل ١٩).

تنبه بعض الرؤى الفلسفية إلى أن الإيجابى والسلبى يعتمد أحدهما على الآخر بالضرورة، لأن بقاء الإنسان يتحقق من خلال دياليكتيكية أساسية، كالمكسب والخسارة، السعادة والحزن، الاستقلال والاعتماد، الإيجابية والسلبية (٣٢). ومن طبيعة هذا التزواج أن أحد المكونين لا يمكنه البقاء دون الآخر. من هذا المنظور فإن الهدف من سيكولوجية القوى الإنسانية لا يقتصر على تنمية الجوانب الإيجابية فقط، بل تتداخل القوة الإيجابية مع القوى السلبية بما يحقق أفضل توازن بين المكونين (الإيجابى والسلبى) فى العلاقة بالمجال. إن دراسة الجوانب الإيجابية فى الحالات السلبية، والجوانب السلبية فى الحالات الإيجابية يجب أن يكون جزءاً مهمًا من دراسة القوى الإيجابية.

وتقدم لنا دراسة الضغوط والمجابهة والتوافق أمثلة ثرية عن التداخل بين الظواهر الإيجابية والظواهر السلبية، أولاً : أهمية المعتقدات الإيجابية كالتفاؤل فى تحقيق التوافق مع الخبرات السلبية فى مجال أو آخر بما فى ذلك الأمراض الخطيرة التى تهدد الحياة. ثانياً: نلاحظ فى حالات كثيرة أن المعتقدات الإيجابية تنمو وتتطور نتيجة لخبرة الفرد فى التعامل مع المشكلات والمصاعب، ومثال لذلك ما أشارت إليه بحوث تايلور الرائدة عن التوافق مع الأمراض المهددة للحياة (١٢) (٤٦)، فقد أشارت إلى الاستراتيجيات المعرفية التى يستخدمها البشر فى سعيهم لإيجاد معنى لمرضهم، وليحافظوا على تقديرهم لذواتهم، وقدرتهم على السيطرة على المواقف الجديدة التى يتعرضون لها. وقد أكد الكثيرون من المرضى أنهم تبينوا أنهم أقوى مما كانوا يعتقدون قبل إصابتهم بالمرض، وبدءوا يرون جوانب إيجابية فى مواقف كثيرة فى حياتهم، لم يسبق لهم أن رأوها أو أعطوها قدرها من قبل، بل وبدءوا يؤكدون ويركزون على الجوانب الإيجابية فى حياتهم بطرق مبتكرة (١) (٤٧) (الفصل ٧).

لاشك فى أن تركيز الإنسان على الجوانب الإيجابية كى يتمكن من التعامل بصورة أفضل مع المواقف السلبية يعتبر إحدى القوى الإنسانية، ويستطيع الاعتماد على هذه القوى دون أن يتجاهل أو يقلل من قيمة سلبيات الواقع ، فهذه أيضًا إحدى القوى الإنسانية. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يمرون بهذه التغيرات الإيجابية نتيجة لإصابتهم بمرض عضال يذكرون أنهم يمرون أيضًا بتغيرات سلبية (١٥)، ويعتمد تحقق التوازن النسبى بين التغيرات الإيجابية والتغيرات السلبية على عوامل مهمة فى حياة الشخص مثل ما إذا كان التحسن يمكن أن يخضع لتحكم المريض.

وبالمثل فقد أسفرت الدراسات الارتقائية عبر الحياة عن منحى منظومى للعلاقة بين المكسب والخسارة فى ديناميات النمو (٤٨)، فهناك دليل على أن النمو لا يرتبط بحدوث التدهور، وهناك دلائل أخرى تشير إلى أن النمو لا يحدث إلا إذا حدث تدهور ما، أو أن التدهور لا يحدث إلا إذا حدث نمو ما (٩). ونقدم مثالين على هاتين الحالتين، إذا نظرنا إلى تدهور بعض الوظائف مع تقدم العمر، هذا التدهور هو الذى أدى إلى التطور الكبير فى تكنولوجيا الأجهزة التعويضية. المثال الآخر نشاهده فى تطور اللغة لدى البشر، فمع تطور اللغة الأم ونموها، يفقد الأطفال قدرتهم على استخدام اللغات الأخرى، فى هذه الحالة يعتمد النمو على الفقد فعلاً.

بالرغم من هذه الأمثلة التى تشير إلى الاعتماد الأصيل بين ما هو إيجابى وما هو سلبى، فإن تصور أن كل خاصية أو خبرة إيجابية تشتق من خبرة سلبية ، أو تستمد منها معناها ، أو أن الخبرات والخصائص الإيجابية ليس لها وظيفة تميزها أو قيمة فى ذاتها ، كل هذه التصورات تعتبر خطأ جسيمًا أدى إلى تخلف دراسة الظواهر الإيجابية، ويظهر ذلك بطرق متعددة، مثال لذلك حين نعتبر الإنجاز الإبداعى (وهو خاصية إيجابية) مظهراً أو تعبيراً عن السعى النرجسى للشهرة (الفصل ١٨) ، مثال آخر حين نفترض أن الحالات الإيجابية هى مقلوب الحالات

السلبية سواء فى شكلها أو تأثيرها، وأن الحالات الإيجابية والسلبية متكافئة فى شكلها وتأثيرها (الفصل ١٣) هذه الافتراضات تؤدى بنا إلى نتائج واستخلاصات مضللة عن الحالات الإيجابية، وإلى بحوث لا تأخذ فى اعتبارها عند التصميم البحث عن تأثير الجوانب الإيجابية. مثال ذلك دراسة المزاج العام حيث تقارن كثير من التجارب بين تأثير المزاج الإيجابى والمزاج السلبى، دون أن تضع فى اعتبارها المزاج المحايد العادى، وبالتالى يستحيل أن نفسر أى فروق يتم تسجيلها بأنها نتيجة للمزاج الإيجابى أو المزاج السلبى أو لكليهما معًا. وقد أشارت التجارب التى تضمنت فيها المقارنة حالة مزاجية محايدة أن تأثير المزاج الإيجابى والمزاج السلبى ليس متكافئًا على اتخاذ القرار أو على السلوك الاجتماعى بشكل عام (٢٦) (الفصل ١٣).

تشير بعض الشواهد المستمدة من دراسة الانفعالات فى مجال العلوم العصبية إلى أن العلاقة بين الخبرات الإيجابية والسلبية علاقة مركبة وليست علاقة عكسية بسيطة أو صريحة، وأن هذه الظواهر الانفعالية المختلفة تدعمها ناقلات عصبية متنوعة ومناطق مختلفة فى المخ (١١) (١٦) (٢٥)، وأخيراً، فإن التخلى عن فكرة التكافؤ (السمترية) بين الحالات الإيجابية والحالات السلبية قد يفتح مجالات جديدة فى البحث، حيث يسمح بالجمع بينهما. من هنا فإننا نتوقع أن يؤدى التخلى عن هذه الافتراضات التى سبق طرحها سواء فى اعتبار الحالات الإيجابية مشتقة من الحالات السلبية، أو بأن كلاً منهما عكس أو مقلوب الأخرى .... إلى أن يفتح أفاقًا جديدة لدراسات القوى الإنسانية، وسوف يثير تساؤلات جديدة فى المجال.

إغراءات يجب مقاومتها عند تطوير سيكولوجية القوى الإنسانية

Temptation to be resisted in developing

A Psychology of Human Strengths:

رغم الحماس الهائل لما يمكن أن يتحقق من تطور فى فهم القوى الإنسانية، فإننا ندرك أن هناك قضايا عديدة تتطلب منا الحرص إذا كنا نريد لسيكولوجية القوى الإنسانية أن تقدم إضافة حقيقية للمجال:

أولاً: قد يكون من أكثر القضايا أهمية تجنب استخدام ما تسفر عنه البحوث والدراسات فى مجال القوى الإنسانية باعتبارها وصفة لما يجب وما لا يجب عمله، أو باعتبارها قواعد أو قيمًا يجب اتباعها فى الحياة. وترتبط بمشكلة القيم التى ناقشناها سابقًا مشكلة على درجة كبيرة من الخطورة وهى وضع مثل عالمية، فهناك خيط رفيع يفصل بين تقديم القوى الإنسانية من أجل تحقيق الرفاه وطيب الحياة بين البشر، وبين تبنى منظومة قيم معينة والدعوة إليه. فهذا السلوك يحمل لعلم النفس باعتباره علمًا مخاطر كبرى.

ثانيًا: يجب أن نكون على حذر عند دراستنا للقوى الإنسانية ، حيث إن ما يعتبر قوة فى موقف ما أو مجال ما قد يعتبر عائقًا فى موقف آخر أو مجال آخر، والعكس صحيح ؛ إذ تشير نتائج البحوث أن بعض الخصائص التى ينطبق عليها تعريف القوة يتفرع عنها أمثلة قد لا تعتبر قوة، فهناك بحث يشير إلى أن وجهة الضبط الداخلية والتصدى الصريح للمشكلات والتى تعتبر قوة، قد تصبح عائقًا تحت ظروف التوتر الشديد أو اعتلال الصحة (٤٠) أو فى المواقف التى يصعب السيطرة عليها (٢١). ففى بعض المجتمعات (الفصل ٤) وبخاصة المجتمعات غير الغربية (٢٣) (٣٠) كالمجتمعات الآسيوية (١٤) وجد أن التشاؤم له دور توافقى فى حل المشكلات بأسلوب إيجابى. فى هذه الحالات يكون التركيز على فهم العمليات التى يستخدمها

الفرد للتمييز بين المواقف التى يمكن السيطرة عليها وتلك التى لا يمكن السيطرة عليها، أو العمليات التى يساعد فيها الهم على إيجاد حلول إيجابية للمشكلات. هذه العمليات تقدم لنا معلومات قيمة عن القوى التى تأخذ أشكالاً مختلفة باختلاف المواقف.

ثالثًا: تثبت الملاحظات والخبرات أنه ليس كل ما يلمع ذهبًا؛ فقد نرتكب أخطاءً كبيرة إذا افترضنا أن كل ما هو إيجابى جيد، بمعنى أن المعتقدات والخصائص والخبرات الإيجابية كلها لها تأثير إيجابى ونافع على الصحة والرفاه الشخصى والمجتمعى، بدلاً من هذا الاتجاه الإطلاقى تبذل الجهود لفهم متى ترتبط المعتقدات الإيجابية بنتائج إيجابية، ومتى لا ترتبط، وما تفسير ذلك، ولاشك فى أن هذا الفهم سوف يقدم لنا رؤية أكثر إيجابية وأكثر توازنًا.

مراجع الفصل الأول

1 - Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899–922.

2 - Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

3 - Armor, D. A., & Taylor, S. E. (1998). Situated optimism: Specific outcome expectancies and self-regulation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology: Vol. 30* (pp. 309–379). New York: Academic Press.

4 - Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neurological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529–550.

5 - Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1–32.

6 - Aspinwall, L. G. (2001). Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes* (pp. 591–614). Malden, MA: Blackwell Publishers.

7 - Aspinwall, L. G., Hill, D. L., & Leaf, S. L. (2002). Prospects, pitfalls, and plans: A proactive perspective on social comparison activity. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 12, pp. 267–298). New York: John Wiley & Sons.

8 - Aspinwall, L. G., Richter, L., & Hoffman, R. R. (2001). Understanding how optimism "works": An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Theory, research, and practice* (pp. 217–238). Washington, DC: American Psychological Association.

9 - Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 1029–1143). New York: Wiley.

10 - Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue towards excellence. *American Psychologist*, *55*, 122–136.

11 - Berridge, K. C. (1999). Pleasure, pain, desire, and dread: Hidden core processes of emotion. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 525–557). New York: Russell Sage Foundation.

12 - Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Jr., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 375–390.

13 - Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Principles of self-regulation: Action and emotion. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Vol. 2* (pp. 3–52). New York: Guilford Press.

14 - Chang, E. C. (2001). Cultural influences on optimism and pessimism: Differences in Western and Eastern conceptualizations of the self. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Theory, research, and practice* (pp. 257–280). Washington, DC: American Psychological Association.

15 - Collins, R. L., Taylor, S. E., & Skokan, L. A. (1990). A better world or a shattered vision? Changes in perspective following victimization. *Social Cognition*, *8*, 263–285.

16 - Davidson, R. J., & Sutton, S. K. (1995). Affective neuroscience: The emergence of a discipline. *Current Opinions in Neurobiology*, *5*, 217–224.

17 - Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, *31*, 103–157.

18 - Elder, G. H., Jr. (1998). The life course and human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 939–992). New York: Wiley.

19 - Ericsson, K. A., & Smith, J. (Eds.). (1991). *Towards a general theory of expertise: Prospects and limits*. New York: Cambridge University Press.

20 - Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.

21 - Filipp, S. H. (1999). A three-stage model of coping with loss and trauma: Lessons from patients suffering from severe and chronic disease. In A. Maercker, M. Schützwohl, & Z. Solomon (Eds.), *Posttraumatic stress disorder: A lifespan developmental perspective* (pp. 43–80). Seattle: Hogrefe & Huber.

22 - Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology* (pp. 302–329). New York: Russell Sage Foundation.

23 - Frese, M. (1992). A plea for realistic pessimism: On objective reality, coping with stress, and psychological dysfunction. In L. Montada, S. Filipp, & M. J. Lerner (Eds.), *Life crises and experiences of loss in adulthood* (pp. 81–94). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

24 - Ickovics, J. R., & Park, C. L. (1998). Paradigm shift: Why a focus on health is important. *Journal of Social Issues*, *54*(2), 237–244.

25 - Isen, A. M. (1993). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 261–277). New York: Guilford Press.

26 - Isen, A. M. (2002). A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive processes. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 528–540). New York: Oxford University Press.

27 - Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.

28 - Maercker, A., Schützwohl, M., & Solomon, Z. (Eds.). (1999). *Posttraumatic stress disorder: A lifespan developmental perspective*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber.

29 - Mischel, W., & Shoda, Y. (1999). Integrating dispositions and processing dynamics within a unified theory of personality: The cognitive-affective personality system. In L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 197–218). New York: Guilford Press.

30 - Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Theory, research, and practice* (pp. 77–100). Washington, DC: American Psychological Association.

31 - Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347–374.

32 - Riegel, K. F. (1976). The dialectics of human development. *American Psychologist*, *31*, 689–700.

33 - Rutter, M., & Rutter, M. (1993). *Developing minds: Challenge and continuity across the life span*. New York: Basic Books.

34 - Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

35 - Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment

and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, *4*, 219–247.

36 - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5–14.

37 - Staudinger, U. M. (2000). Social cognition and a psychological approach to an art of life. In F. Blanchard-Fields & T. Hess (Eds.), *Social cognition, adult development and aging* (pp. 343–375). New York: Academic Press.

38 - Staudinger, U. M. (in press). Wisdom, assessment of. In R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Encyclopedia of psychological assessment*. London: Sage.

39 - Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (1996). Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance? *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 746–762.

40 - Staudinger, U. M., Freund, A., Linden, M., & Maas, I. (1999). Self, personality, and life regulation: Facets of psychological resilience in old age. In P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.), *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100* (pp. 302–328). New York: Cambridge University Press.

41 - Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. 2. Risk, disorder, and adaptation* (pp. 801–847). New York: Wiley.

42 - Staudinger, U. M., & Pasupathi, M. (2000). Lifespan perspectives on self, personality and social cognition. In T. Salthouse & F. Craik (Eds.), *Handbook of cognition and aging* (pp. 633–688). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

43 - Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, *2*, 347–365.

44 - Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, *38*, 1163–1173.

45 - Taylor, S. E., & Gollwitzer, P. M. (1995). The effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 213–226.

46 - Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 460–473.

47 - Updegraff, J. A., & Taylor, S. E. (2000). From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. In J. H. Harvey & E. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (pp. 3–28). Philadelphia: Brunner-Routledge.

48 - Uttal, D. H., & Perlmutter, M. (1989). Toward a broader conceptualization of development: The role of gains and losses across the life span. *Developmental Review*, 9, 101–132.

الفصل الثانى

القوى الإنسانية باعتبارها التناغم
بين الحكمة، والاختيار الأمثل مع التعويض(*)

عرّف أحد المناحى القوى الإنسانية ليس باعتبارها مجموعة من الخصائص المحددة ، بل باعتبارها الحكمة wisdom أو المعرفة بالأمور الأساسية فى الحياة، وتطبيق هذه المعرفة من خلال استراتيجيات إدارة الحياة والتى تتمثل فى الاختيار، Selection وتحقيق الأداء الأمثل (التمامية) Optimization والتعويض فى حالة الفقد Compensation (١٤) (١٠) (١٥) . يرى الكاتب هذه الحالة المستهدفة end state على أنها حالة عامة ومرتبطة بمبادئ عامة، حيث ترتبط بالحكمة وبنظرية الاختيار الأمثل والتعويض، ونظراً للتنوع فى الأطر الفردية والاجتماعية والثقافية، فسوف يسمح الإطار التصورى الذى نقدمه فى هذا الفصل بالتنويع فى التعبير عن الحالة المستهدفة.

إن مفهوم القوى الإنسانية مفهوم متعدد المجالات، وذو إطار دينامى، ويعتمد على معايير معينة. فهو متعدد المجالات لأن القوى الإنسانية تتضمن خصائص متعددة تمتد من الخصائص الجسمية إلى الاجتماعية الاقتصادية إلى النفسية والروحانية (٤) (١٠). هذه الخصائص قد تبدو بوصفها خصائص مستقلة ولكن يربط بينها أيضًا

(*) Human strengths as the Orchestrate Of wisdom and selective Optimization With Compensation

كتب هذا الفصل Paul B. Bal tes and Alexandra M. Freund ، وترجمته أ.د. صفاء الأعسر .

علاقات تفاعل إن لم تكن علاقات تكامل، ونسترجع فى هذا الإطار أن العقل السليم فى الجسم السليم. أما المفهوم الخاص بدينامية الإطار فذلك أن وظيفة سلوك معين تعتمد على الإطار الذى يقع فيه وعلى النتائج التى تترتب عليه، فالإطار يتحدد بالسن والجنس والجماعة الاجتماعية، والموطن الأصلى والعرف، وأكثر من هذا، فهذه الأطر دينامية، حيث لا تتغير بالنسبة للأفراد فقط، وإنما تتغير بالنسبة للفرد الواحد، على مدى الحياة. وأخيراً فإن مفهوم القوى الإنسانية يعتمد على معايير معينة ؛ حيث إن وجود معايير تقوم على معلومات عن السلوك المقبول أو المرغوب والمرفوض أو غير المرغوب خاصية أساسية للمجتمع الإنسانى.

هذا الجمع بين التعددية والدينامية والمعيارية والذى يجب وضعه فى الاعتبار عند مناقشة مفهوم القوى الإنسانية قد يدفعنا لليأس، حيث لا يمكن التوصل لتقرير عالمى بشأنه. فأى محك يُقترح سوف يجد من يبحث ويؤكد على ما فيه من أخطاء وقصور، ولكن ما يبدو ممكنًا هو استخدام اتجاه نظرى محدد مثل Life span psychology سيكولوجية حيز الحياة (٢) (٧)، وتحديد تطبيقاتها على القوى الإنسانية. فى هذا الاتجاه البحثى، قد يكون من المتاح أن تقدم بعض الافتراضات عن القوى الإنسانية داخل الإطار الذى تم اختياره يمكن أن يعمم على البشر فى كل زمان ومكان.

يتناول هذا الفصل كيف يمكن فهم القوى الإنسانية من منظور سيكولوجية حيز الحياة، وتؤكد دراسة سيكولوجية حيز الحياة دراسة العقل الإنسانى الأمثل، الإنسان الأمثل Optimal ideal. وتعتبر الحكمة مثالاً لفكرة الإنسان الأمثل (٨) (١٠) (١٩) (٣١)، كما يؤكد على دراسة الاستراتيجيات الأمثل لإدارة الحياة ومثال لها استراتيجية "اختيار الأمثل مع التعويض" ويشار إليها بوصفها نموذجًا Selective optimization with Compensation (SOC) (١٤) (١٥) (٢١) وباستخدام البحث الذى أجرى على هذين المفهومين بوصفهما إطاراً نظرياً مرشداً، فإننا نسعى لعرض التناغم بين الحكمة والاختيار الأمثل مع التعويض. إن المعرفة النظرية عن الحياة الجيدة الصائبة (الحكمة) وتطبيقاتها العملية (SOC) هى تعبير وهدف للقوى الإنسانية.

الحالات المستهدفة: من مجال محدد إلى رؤية منظومية دينامية

End states from a Domain - specific to A systemic and dynamic perspective:

إن ربط الحكمة بـ SOC بوصفها حالة مستهدفة عليا meta end state للعقل وللفرد يتطلب منا تقديم المزيد من المبررات، حيث يعتبر البعض أن الحالات المستهدفة مفهوم لم يعد يستخدم فى علم النفس الارتقائى (النمو)، السؤال المركزى فى علم النفس الارتقائى التقليدى كان: كيف يحقق الناس حالات مستهدفة سبق تحديدها فى المجالات المختلفة. مثال: لقد كان لنظريات النمو التى تتناول المراحل بوصفها نظرية بياجية (٢٣) فى مراحل النمو المعرفى ، ونظرية إريكسون (١٤) فى المراحل النفسية الاجتماعية مزايا عظيمة حيث كانت أساسًا لدراسات تجريبية عديدة. ومع ذلك فإن أهداف النمو الإنسانى وأطره أكثر تعقيداً وديناميةً وتنوعًا عن هذه الرؤى التقليدية للتعريفات ذات المجالات المحددة التى تتضمنها الحالات المستهدفة من كل مرحلة من مراحل النمو، بالإضافة لذلك فهناك درجة عالية من التجميعات والتنويعات عبر التاريخ (١٢) ؛ فمثلاً فى الأزمان التاريخية السابقة كانت حياة الناس أكثر تحديداً وأكثر استقراراً أو ثباتًا بالمقارنة بوقتنا الراهن (٢٦). وفى الواقع ومما يثير الجدل أن العالم الجديد يؤكد ظروفًا فى الحياة حيث النقطة الأساسية ليست فى تحديد حالة مستهدفة محددة، ولكن فى وضع تصور عن وجود نظام سلوكى يعمل بوصفه كلاً من أجل تحقيق عملية التوافق المستمرة، وتحقيق السيطرة على ظروف الحياة المتجددة. فى هذا الاتجاه يتطلب البحث عن مفهوم للقوى الإنسانية تصوراً تكامليًا منظوميًا بوصفه مفهوماً لفن الحياة the art of life (٣٠) أو تصوراً لنظرية كلية (٨) (٢٠).

القرن ٢١ : قرن حيث العقل فى حالة دائمة من عدم الاكتمال

The 21st Century: The Century of the Permanently incomplete Mind

تدعم التغيرات الأساسية فى الحياة المعاصرة قضية البحث عن تصور أكثر ديناميكية وأكثر عمومية للقوى الإنسانية ؛ فعلى حين كان يقدم العالم فى الماضى مجموعة من الظروف حيث يتكافأ الرشد مع النضج، وحيث كان بلوغ الرشد اكتمال الكينونة بوصفه هدفًا محددًا (تحقيق حالة من الثبات والاستقرار)، كان أمرًا ممكنًا، أما الرشد فى عالمنا المعاصر فليس مرحلة نهائية فى الحياة، ففى الحياة المعاصرة أصبح الرشد مرحلة للتكون حيث التحول من حال لآخر صفة دائمة، وهناك أسباب كثيرة لذلك من أهمها طول العمر، والتغيرات التكنولوجية السريعة، والعولمة.

فقد زاد معدل العمر زيادة كبيرة فى القرن الماضي(١٨) (٢٤)، ولم تتطور ثقافة المسنين فى المجتمع بما يتناسب مع معدلات الزيادة فى السن (٢)، هذه الثقافة مطلوبة بشدة لدى المسنين لأن الإنسان غير معد جينيًاللعمر الطويل. وفى الوقت نفسه ننتظر من المسنين أن يستمروا فى المشاركة الإيجابية فى الحياة الاجتماعية حتى يصلوا لأفضل مستوى وظيفى لديهم.

أما بالنسبة للتكنولوجيا سريعة التجدد فإن المعرفة وسهولة نقل المعرفة من خلال أجهزة الاتصال، جعل عمر المعرفة والمهارات المهنية ينخفض بسرعة أكبر مما كانت عليه فى الماضى، فمن يرغب فى المشاركة بكفاءة فى المجتمع الجديد، فعليه أن يتنازل عما تعلمه فى الماضى من مهارات ويكتسب أو يتعلم مهارات جديدة.

ارتبطت التغيرات التكنولوجية بشدة بعولمة الحياة الإنسانية ؛ لقد أتت العولمة (الترابط المتبادل بين العالم باعتباره سوقًامن الأفكار والتكنولوجيا والعمل) بمستوى جديد من ضغوط الاختيار فيما يتعلق بما هو مناسب وما هو توافقى وما يعتبر قوة إنسانية، فمثلاً تضع العولمة الباحث فى مجال ما فى منافسة مع الخبراء والعلماء حول العالم.

اجتمعت هذه الظروف لتخلق ما يمكن أن نعتبره حالة من عدم الاكتمال الدائم Permanent incompleteness (٣) (١١)، فمن ناحية يقدم هذا السيناريو الجديد فرصاًأكثر للنمو الشخصى على مدى حياة الشخص. ومن ناحية أخرى يضع عليه ضغوطاًللسعى الدائم ودون توقف لاكتساب معلومات جديدة ومهارات جديدة حتى يتمكن من التوائم المرن للتغيرات المستمرة. يرى كاتب المقال أن "التعلم المستدام وبدون توقف" استعارة مناسبة للحياة الحديثة لأنها تشير إلى كل من المكسب والخسارة التى تنجم عن هذه التغيرات التاريخية ؛ فكل المكتسبات النمائية وما يترتب عليها من نتائج غير نهائية، ولكنها تحت ضغط مستمر للتدليل على كفاءتها فى التوافق ... وتزداد هذه الحالة يوماً بعد يوم.

نحو تصور جديد ودينامى للحالات المستهدفة

Toward A New and Dynamic Conception of end states

يبدو مما تقدم أن فكرة وجود أهداف نهائية أو حالات مستهدفة ومحددة ترتبط بمجالات محددة كما قدمها بياجيه وأريكسون فكرة تواجه تحدياً إضافياً ليس فقط لأنها لا تتفق مع التصورات الجديدة للنمو الإنسانى، ولكن أيضاً نظراً للطريقة التى ينمو بها العالم بوصفه كلاً، فالتعبير المحدد عن المستوى المرتفع باستخدام مفردات كالذكاء المنطقى الشكلى لم تعد كافية. إن امتداد عمر الإنسان بالإضافة للتغيرات التكنولوجية والعالمية تتطلب مقصداً أو هدفاً جديداً، الهدف الجديد للقوى الإنسانية هو مجموع الخصائص أو الكفاءات التى تجعل الفرد كُفئاً فى عالم التغير.

فى هذا المسار، يحتاج مفهوم القوى الإنسانية أن يتحول إلى تصور أكثر دينامية للياقة والتواؤمية. فهو يحتاج أن ينظر إليه باعتباره بناءً منظومياً منفتحاً للنمو الأصيل، وبالتحديد فإننا نقترح أن يكون مفهوم القوى الإنسانية كما يلى :

- ديناميًا وله خصائص عامة ترتبط بالإطار العام بمعنى اللياقة التواؤمية أو "ميكانيزم " ذا أغراض عامة general - purpose .

- يمثل ظروفًا خاصة بالتعلم مدى الحياة، والمرونة فى الإتقان.

- ينظم ويوجه أهداف النمو الفردى، وكذلك وسائل تحقيق هذه الأهداف.

- يسهم ليس فقط فى مساعدة الأفراد على النمو الفردى، بل وفى وسائل تحقيق الأهداف.

- يسهم ليس فقط فى مساعدة الأفراد على النمو بل أيضًافى جعلهم مشاركين مؤثرين فى الصالح العام.

إذا عدنا للتساؤل الخاص بمعنى مفهوم الحالة المستهدفة end state وجوهريتها فى هذا التغير ومكونات الحياة الطيبة والنمو الجيد، تكون الإجابة فى رأى الكاتب أن البحث عن حالة مثالية مستهدفة ترتبط بفكرة القوى الإنسانية هو الاهتمام الرئيسى. وبدلاً من تصور النمو الجيد فى حالات مستهدفة فى مجالات محددة Fixed - do-main-specific أو being فى الكينونة ، فالمفهوم المناسب هو فى الصيرورة becoming وهو الدال على اللياقة التواؤمية للمنظومة السلوكية. بهذه الروح فإن التكامل بين الحكمة و الاختيار الأمثل مع التعويض تقدم وجهًا مهمًا من أوجه القوى الإنسانية يمكن اعتباره ناتجًا مثاليًا للنمو.

الحكمة : حالة مستهدفة مرغوبة للنمو

ما الحكمة؟ أحد التعريفات المجردة والعامة للحكمة فى الفلسفة والأنثروبولوجيا الاجتماعية أنها تصف اجتماع الوسائل والأهداف أو اتفاقها من أجل المصلحة العامة والخاصة (١٠) (١٩)، وبهذا المعنى وحين نتناولها بالمناهج السيكولوجية وفى دراسات الكاتب ، يتصور أن الحكمة هى نظام معرفى يتضمن

الخبرة بأساسيات التعامل البراجماتي والعملي، ويتضمن ذلك المعرفة والتقييم للسلوك والهدف ومعنى الحياة (٨) (٤) (٢٩)، وفيما يلي سبعة محكات لنموذج برلين في الحكمة وهو مبني على أسس ثقافية وتاريخية وفلسفية للحكمة:

١ - الحكمة تتناول التساؤلات والاستراتيجيات المهمة والصعبة عن معنى الحياة وتعريفات الحياة.

٢ - الحكمة تتضمن المعرفة بحدود المعرفة وعدم اليقين في العالم.

٣ - الحكمة تقدم مستوى متميزاً من المعرفة والتقييم والنضج.

٤ - الحكمة تشكل المعرفة المتميزة في مداها، وعمقها وتوازنها وقياسها.

٥ - الحكمة تتضمن تكاملاً تاماً Synergy بين العقل والطابع الشخصي ؛ أي التناغم الكامل بين المعرفة والفضائل.

٦ - الحكمة تتمثل في استخدام المعرفة من أجل خير الفرد والآخرين وصالحهم.

٧ - الحكمة بالرغم من صعوبة تحقيقها وتحديدها، فإنه من السهل التعرف على مظاهرها أو ما يدل عليها.

لقد تم اختيار مبدأ Fundamental pragmatics الأساسية البراجماتية (العملية) بوصفها دالة لتحديد موضوع مجال دراسة الحكمة. ويتضمن المعرفة والحكم على الخصائص الأساسية لأحوال الإنسان ووسائل وأدوات التخطيط والتدبير والفهم للحياة الطيبة للفرد وللآخرين. وهناك أمثلة تجسد هذه الفكرة بوصفها معرفة لأحوال الحياة الاجتماعية والثقافية والبيولوجية والفردية والتاريخية، والتنوعات بين شخص وآخر، ومجال وآخر، وكذلك التغيرات الفردية للنمو والتطور، وقصور المعرفة الشخصية، وما يجب احتماله وما يجب تبادله مع الغير من أجل تحقيق حقوق الإنسان الأساسية في عالم متعدد الثقافات، وكيف يمكن تحقيق التكامل بين الذكاء والعاطفة والدافعية من أجل تعظيم الصالح الشخصي والصالح العام (٦).

فى نموذج برلين للحكمة (٨) (١٠)، وهو نموذج قدم لقياس درجة الحكمة ونوعيتها من خلال الملاحظة العملية، كان التعريف الإجرائى لمفهوم الحكمة أنها المعرفة المرتبطة بالحكمة، وهناك خمسة محكات تعرِّف مجتمعة هذه المعرفة. هذه المحكات تمثل يوتوبيا الحكمة، وهى ليست محصورة فى العقول الفردية ولكنها مبدأ جمعى **Collective** .

المحكان الأول والثانى هما (أ) معرفة ثرية بالحقائق. (ب) معرفة بالجوانب الإجرائية العملية فى الحياة، نابعة من خبرة بأدبيات الحياة (١٣). وعلى أساس نظرية حيز الحياة **Life span theory**، هناك ثلاثة محكات كبرى تعتبر خاصة ومحددة للحكمة: (ج) مجالات أو أطر حيز الحياة **Life span contextualism** وتحدد المعرفة بالأفكار الكبرى والأطر الكبرى فى الحياة (الأسرة، العمل، أوقات الفراغ، الصالح العام) وما بين هذه الأطر أو المجالات من ارتباط وتنوعات ثقافية، وما تحمله من إسهامات تتنوع بتنوع المنظور تبعًا لعامل الزمن. (د) النسبية **relativism** فى القيم وفى أولويات الحياة وتتعلق بالاعتراف بالتنوع بين البشر، والثقافات والمجتمعات وتقبل هذا التنوع وتحمله . هذا لا يعنى نسبية القيم وإنما يعنى الانشغال الصريح بروح الحكمة، أو التوليف بين الأهداف والوسائل للفرد والصالح العام. (هـ) الاعتراف بانعدام اليقين والتعامل معه وينجم عن الوعى بأن معالجة الإنسان للمعلومات قاصرة بالضرورة، وأن الإنسان تتاح له أجزاء من الحقيقة وليست الحقيقة الكاملة، وأن هناك دائمًا جانبًا من عدم اليقين حول ما حدث فى الماضى وما سوف يحدث فى المستقبل.

إذا تحقق التميز فى المحكات الخمسة وتكاملت المعرفة المتعلقة بها لتصبح جسمًا واحداً من المعرفة البرجماتية الأساسية وهى حالة نادرة الحدوث، ولكنها إذا حدثت فإنها تجسد الحكمة. ومن المهم أن نعترف أن نموذج برلين للحكمة لا يقصر موضوع الحكمة على الجانب العقلى، وإنما الحكمة حالة عقلية سلوكية تتضمن التكامل والتوازن والتفاعل بين الجوانب العقلية والوجدانية والدافعية فى الأداء الإنسانى (١٠).

كيف نوظف اهتمامنا بالحكمة فى منظورنا للقوى الإنسانية؟ إذا افترضنا أن الحكمة تمثل المستوى الأعلى لصالح النمو الإنسانى ، وأكبر مؤشر عام على التمامية فإنها تمثل وتحدد الحالة المستهدفة **end state** للنمو الإنسانى ، فيمكن اعتبار الحكمة أكثر الحالات المستهدفة عمومية للنمو الإنسانى. ويمكن اعتبار الحكمة أكثر الحالات المستهدفة عمومية لسببين : أولاً: أنها تمثل أعلى مستوى من المعرفة بالأهداف والوسائل فى الحياة التى توصل إليها تحليل الفلاسفة والأنثروبولوجيين، وما أنتجه تاريخ تطور الإنسان. ثانيًا: أنها تتميز بالعمومية لأنها نتيجة لمستوى عال من التجريد الذى يسمح بالتنوع وبهذا المعنى فإنها تجمع العالمية مع الخصوصية الفردية والثقافية.

الحكمة إذن تشكل أعلى مستوى من العمومية العقلية والوجدانية والدافعية فى حيز الأهداف والوسائل الذى تتحقق من خلاله الحياة الطيبة. وبهذا المعنى تعطى الحكمة اتجاهًا لطبيعة اللياقة التواؤمية التى يتوقع من الإنسان أن يتحرك نحوها. وفى الوقت نفسه فإن الحكمة دينامية ومفتوحة للتنوعات فى ظروف الحياة الفردية والمجتمعية والثقافية. من المهم أن نعترف أن هذه التنوعات يجمعها رباط محكات التوليف بين الأهداف والوسائل، والانتباه لتحقيق الصالح الشخصى والصالح العام الذى يقتضيه مفهوم الحكمة.

الاختيار والاستخدام الأمثل والتعويض: طريق إلى القوى الإنسانية

SOC : A way to Human strengths

تشير كثير من مجالات البحث أن العلاقة بين المعرفة والسلوك ضعيفة، ولهذا السبب فإن هناك فروقًا مهمة بين الحكمة بوصفها معرفة والحكمة بوصفها سلوكًا حكيمًا. وهنا يُطرح سؤال مهم : كيف تكتسب المعرفة المرتبطة بالحكمة، وكيف تترجم إلى سلوك يرفع كفاءة النمو سواء كان سلوكًا موجهًا للذات أو موجهًا للآخر.

يهتم نموذج - SOC والذى يصف استراتيجية محددة لإدارة الحياة بكفاءة - بكيفية اكتساب التعبير عن الحكمة، وكيف يمكن للحكمة بوصفها إطاراً نظرياً أن تترجم إلى سلوك إجرائى (١) (٢) (٤) (١٦) (٢١). كما يصدق على كل مجالات الحياة، ويطرح الكاتب ثلاث عمليات هى الاختيار واستخدام الأمثل والأنسب والتعويض، ويراها أساسية لاكتساب المعرفة المرتبطة بالحكمة والتعبير عنها سلوكياً، العمليات المتصلة SOC لا تحدد الغايات والوسائل المناسبة أخلاقيًا ومعنوياً فالمجرمون العتاة يمكن أن يجيدوا العمليات الثلاث SOC. بمعنى آخر إن تحديد الغايات والوسائل المرغوبة هو موضوع الحكمة وليس موضوع SOC .

والخلاصة ، يقدم نموذج SOC ثلاث عمليات أساسية لتنظيم النمو عبر مراحل الحياة وهى الاختيار واستخدام الأنسب (الأمثل) والتعويض ، هذه العمليات قد تكون إيجابية أو سلبية، داخلية أو خارجية، شعورية أو قبشعورية. وتتحقق العمليات الثلاثة الاختيار والاستخدام (الأنسب) الأمثل والتعويض فى مستويات متعددة من التحليل والتكامل بدءاً من المستويات الكبرى (المجتمعات) Macro Level وحتى المستويات الصغرى micro level (الخلية) . إن المعرفة بكيف تتناغم العمليات الثلاث الاختيار والاستخدام الأمثل والتعويض ميكانيزم نو أغراض عامة General - purpose وذو قوة هائلة، يستطيع الأفراد والجماعات والمجتمعات من خلاله أن يتحركوا نحو مستويات أعلى من الأداء والتغلب على تحديات المستقبل.

الاختيار Selection

الاختيار (أن تتخذ هدفاً وتضيف إليه وتلتزم به) هدفاً يعطى توجهاً للنمو بتوجيه وتركيز الموارد المتاحة نحو مجالات محددة للأداء (التخصص) وتوجيه السلوك عبر المواقف المختلفة والأوقات المختلفة. ويتم الاختيار إما بالانتخاب elective selection أو استجابة لفقد ما (Loss - based selection) ، وتدعم الشواهد العملية أهمية اختيار الأهداف، فمثلاً، على المستوى المصغر لتحليل الأهداف، فإن الأهداف توجه الانتباه

نحو نوعية المعلومات المرتبطة بالهدف، وعلى المستوى الأعلى من التحليل، تسهم الأهداف فى خلق إحساس بالهدف ومعنى للحياة (١٦) (٢٨).

الاستخدام الأمثل Optimization

تفيد العملية الخاصة باكتساب الوسائل والموارد المناسبة وتحسينها وتنظيمها وتطبيقها لتحقيق الأهداف فى المجال الذى تم فيه الاختيار. لقد تبينت أهمية التمامية أو الاستخدام الأمثل فى تحقيق مستويات أعلى من الأداء فى مجالات متنوعة فى علم النفس ، فمن ناحية هناك وسائل مثل القراءة والكتابة والحساب، وهى على درجة كبيرة من العمومية، ومن ناحية أخرى هناك وسائل محددة فى مجالات بعينها، مثل المهارات العقلية اللازمة للعب الشطرنج. وتشير أدبيات البحث فى مجال الخبرة إلى دور الممارسة المقصودة للمهارات، واكتساب مهارات جديدة، وتحسين المهارات القائمة، والتكامل بين المهارات المختلفة بحيث تصبح أوتوماتيكية بهدف تحقيق أفضل أداء (١٣).

التعويض Compensation

نقصد بالتعويض استخدام وسائل بديلة حين نفقد الوسائل المتاحة، وذلك بهدف المحافظة على مستوى معين من الأداء. إن حسن التصرف فى موقف خسارة مؤقتة أو دائمة مظهر أساسى للقوى الإنسانية، (استعادة القوة بعد التعرض لفقدها) (٢٥) (٢٣) العمليات الأساسية المرتبطة بالتعويض تتضمن استبدال الوسائل إما باكتساب وسائل جديدة (استخدام كرسى بعجل لتعويض القدرة على الحركة) أو بتنشيط موارد شخصية غير مستخدمة (تدريب العضلات على حفظ التوازن) أو باستخدام أساليب خارجية (طلب مساعدة صديق أثناء المشي) لنعود للتكامل الوظيفى بين الاختيار والاستخدام الأمثل والتعويض والحكمة، فيمكن اعتبار مفهوم الحكمة بوصفها

"ميكانيزم" لاختيار الوسائل، سواء كانت هذه الوسائل جزءًا فى التمامية (الاختيار الأمثل) أو التعويض ، فمن ناحية ما تتضمن الحكمة المعرفة العامة بالعلاقة بين الوسائل والغايات، ومن ناحية أخرى تحدد الحكمة أى الوسائل تتفق وتعظم الصالح الشخصى والصالح العام. من الواضح أن وجود الحكمة يتضمن رفض الوسائل التى تحقق الصالح الشخصى على حساب الصالح العام.

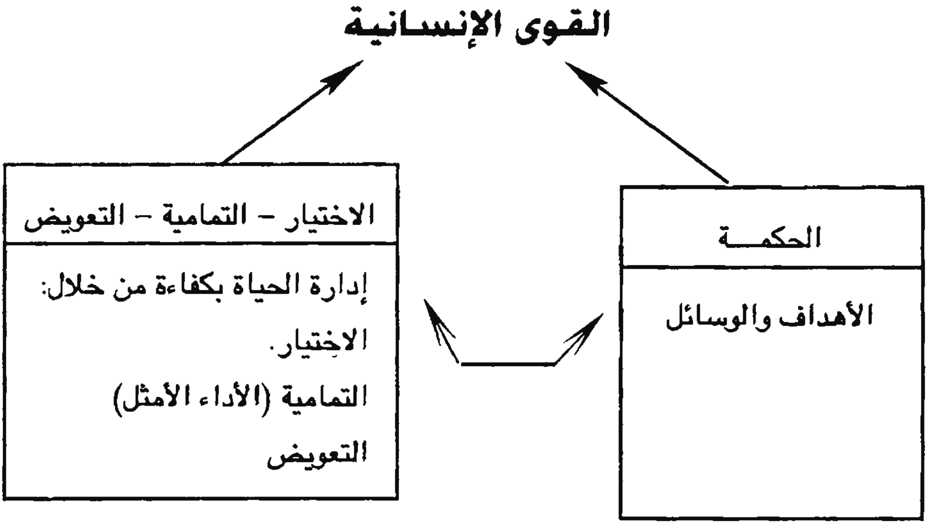
الحكمة والاختيار و(التمامية) الاستخدام الأمثل والتعويض:

تكامل يعزز القوى الإنسانية

Wisdom and SOC: An Integration Fostering Human strengths

يرى الكاتب أن الحكمة والاختيار والتمامية الاستخدام الأمثل والتعويض SOC يكوِّنان ثنائيًامن استراتيجيات المعرفة والسلوك ، وهذا الثنائى مكون أساسى فى القوى الإنسانية إذا عمل بصورة متلازمة. فالحكمة تزودنا بالاختيار فيما يختص بأى الغايات وأى الوسائل لها معنى أساسى فى مجرى الحياة، ومرغوبة معنويًاوأخلاقيًا (والاختيار والتمامية والتعويض) SOC تحدد كيفية الوصول للغايات بصرف النظر عن طبيعة تلك الغايات والوسائل.

وحيث إننا ندعى أن الحيز المعرفى والوجدانى والدافعى للحكمة، وكذلك مبادئ SOC تمثل درجة كبيرة من العالمية (٥) (١٠)، فإننا نتوقع أن استخدام المعرفة المرتبطة بالحكمة بوصفها وسيلة لاختيار الاستراتيجيات المرتبطة SOC على درجة كبيرة من العمومية أيضًا .



شكل ٢-١ مفهوم القوى الإنسانية باعتبارها تكاملاً بين الحكمة، كالمعرفة البراجماتية الأساسية للحياة، واستراتيجيات إدارة الحياة: الاختيار، والأداء الأمثل، والتعويض.

ماذا إذن عن العلاقة المباشرة المتبادلة بين SOC واكتساب الحكمة فى ذاتها؟ إن السلوك المرتبط SOC له أهمية أيضًا فى اكتساب المعرفة المرتبطة بالحكمة وتنقيحها. إن تعلم اختيار الأهداف واتخاذ كل ما يلزم لإتمامها وكذلك تعويض الخسائر بما يضمن النمو الناجح، يؤدى للاستبصار بأى الأهداف والغايات تناسب شخصًا فى سن معين، يعيش فى مجتمع معين وله تاريخ معين. وأكثر من ذلك أن القيام بإتمام الأهداف والتعويض عن الخسائر يؤدى إلى معرفة العلاقة بين الوسائل والنتائج Means - ends وهى جزء من المعرفة العملية الإجرائية البراجماتية عن كيف تعيش حياة طيبة، وبهذا المعنى فمن المحتمل أن اكتساب وتنقيح SOC (الاختيار والتمامية والتعويض) يؤدى إلى المعرفة التى اعتبرناها قلب الحكمة، أى الخبرة بالأساسيات البراجماتية فى الحياة، وبالمثل مع نمو المعرفة المرتبطة بالحكمة فى نهاية المراهقة مثلاً، فإننا نتوقع تقدمًا فى الاختيار والتمامية والتعويض SOC (٢٢) .

خاتمة

يمتد علم النفس الارتقائى عبر الحياة ، ويعتبر أن أى عملية نمو تتضمن بالضرورة مكاسب وخسائر بوصفهما جانبين وظيفيين لأى عملية نمو، ويهتم بالمنظومة الكلية للوظائف، ويتضمن المجالات أو الأطر الثقافية المتنوعة التى يعيش فيها الأفراد، فى ضوء كل ما تقدم يفقد المفهوم التقليدى للمراحل المستهدفة المحددة مكانته العلمية. ويتزايد مستوى عدم الرضا عندما نضع المظاهر غير العقلية فى حسابنا، كدور القيم والتعددية الثقافية. وهكذا كان هناك اتجاه لتجنب طرح تصور موجه نحو البحث عن الحالات المستهدفة فى دراسة القوى الإنسانية.

هذا التحفظ نحو الحالات المستهدفة المثالية فى الارتقاء الإنسانى (النمو الإنساني) يجب ألا يوحى بأن يبتعد علماء علم النفس الارتقائى عن بذل الجهد للإسهام فى مفهوم القوى الإنسانية. فالبعد عن فكرة التقدم الارتقائى نحو حالة من النضج، والتغير التكنولوجى السريع، والعولمة، وارتفاع متوسط عمر الإنسان كلها عوامل تؤكد ضرورة التعلم المستدام (طوال الحياة) ، فمن ناحية فعدم وجود حالة مستهدفة واضحة ومحددة مسبقًايفتح احتمالات للنمو المستمر ويشجع الناس على استكشاف القوى الشخصية بطرق غير تقليدية، ويعطى حرية كبيرة لمسار الارتقاء الإنسانى ، ومن ناحية أخرى، قد تتحول هذه الحرية إلى ضغط شديد من أجل تحقيق النمو الأمثل الدائم، وإنجاز مستويات أعلى وأعلى من الأداء على حساب الغير سواء تمثل الغير فى أفراد أو مجتمعات.

إن إسهام هذا الفصل يتمثل فى طرح مخطط بديل لخصائص ومواصفات عالمية وعامة للقوى الإنسانية. وفى هذا السبيل احتفظنا بالبحث عن حالة مستهدفة، هذه

الحالة المستهدفة لا نعرفها بخصائص محددة كالتفكير المنطقى مثلاً، وإنما تتحدد بنظم عامة تتكامل فيها الوسائل والغايات، وتعرّف الإنسان بوصفه وحدة كلية وفى الإطار الخاص بالمجتمع والمواطنة.

فى هذا التكامل نفترض أن الحكمة، والمعرفة الخاصة بالبراجماتية الأساسية للحياة، هى الحالة المستهدفة للنمو الإنسانى التى يمكن أن يحياها الإنسان ويوظفها من خلال الاختيار والاستخدام الأمثل (التمامية) والتعويض SOC (١) فى هذا المنظور تكون الحالة المستهدفة نسبية وديناميـة ؛ بمعنى أن التعبير عنها يعتمد على الإطار أو المجال الاجتماعى والتاريخى والمرحلة العمرية، وخصائص الشخصية. وعلى مستوى تجريدى، فإن هذا التصور للحالة المستهدفة تصور عالمى يرتبط بالمبادئ العامة للحكمة وللعمليات الأساسية لإدارة الحياة من خلال الاختيار (التمامية) والاستخدام الأمثل والتعويض التى تعمل معًا بما يسمح للفرد أن يحقق مصالحه الشخصية والصالح العام. ويعتبر هذا التكامل بين الحكمة و SOC هو أكثر الصيغ عمومية للتعبير عن القوى الإنسانية. ونرى أن هذا الثنائى – أى التناغم بين الحكمة و SOC – هو المنظم القوى للإنسان للإبحار فى مجتمع متغير.

مراجع الفصل الثانى

1 - Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing and Society, 16*, 397–422.

2 - Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366–380.

3 - Baltes, P. B. (1999). *Lebenslanges Lernen: Das Zeitalter des Unfertigen Menschen* (Akademische Causerie) [Lifelong learning: The incompleteness of humankind]. Berlin: Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften.

4 - Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). New York: Cambridge University Press.

5 - Baltes, P. B., & Freund, A. M. (in press). The intermarriage of wisdom and selective optimization with compensation (SOC): Two meta-heuristics guiding the conduct of life. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Flourishing: The positive person and the good life*. Washington, DC: American Psychological Association.

6 - Baltes, P. B., Glück, J., & Kunzmann, U. (2002). Wisdom: Its structure and function in regulating successful lifespan development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 327–347). New York: Oxford University Press.

7 - Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 1029–1143). New York: Wiley.

8 - Baltes, P. B., & Smith, J. (1990). The psychology of wisdom and its ontogenesis. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 87–120). New York: Cambridge University Press.

9 - Baltes, P. B., & Smith, J. (1999). Multilevel and systemic analyses of old age: Theoretical and empirical evidence for a fourth age. In V. L. Bengtson & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 153–173). New York: Springer.

0 - Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist, 55,* 122–136.

11 - Brandtstädter, J. (2000). *Agency in developmental settings of modernity: The dialects of commitment and disengagement.* Unpublished manuscript, University of Trier, Germany.

2 - Elder, G. H., Jr. (1998). The life course and human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 939–992). New York: Wiley.

13 - Ericsson, K. A., & Smith, J. (Eds.). (1991). *Towards a general theory of expertise: Prospects and limits.* New York: Cambridge University Press.

14 - Erikson, E. H. (1968). Life cycle. In D. L. Sills (Ed.), *International encyclopedia of the social sciences* (Vol. 6, pp. 286–292). New York: Macmillan & Free Press.

15 - Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2000). The orchestration of selection, optimization, and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. In W. J. Perrig & A. Grob (Eds.), *Control of human behavior, mental processes and consciousness* (pp. 35–58). Mahwah, NJ: Erlbaum.

16 - Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization, and compensation. Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 82, 642–662.

17 - Gollwitzer, P. M., & Moskowitz, G. B. (1996). Goal effects on action and cognition. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 361–399). New York: Guilford Press.

18 - Kannisto, V., Lauritsen, J., Thatcher, A. R., & Vaupel, J. W. (1994). Reductions in mortality at advanced ages: Several decades of evidence from 27 countries. *Population and Development,* 20, 793–810.

19 - Kekes, J. (1995). *Moral wisdom and good lives.* Ithaca, NY: Cornell University Press.

20 - Magnusson, D., & Stattin, H. (1998). Person-context interaction theories. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development.*(pp. 685–760). New York: Wiley.

21 - Marsiske, M., Lang, F. R., Baltes, M. M., & Baltes, P. B. (1995). Selective optimization with compensation: Life-span perspectives on successful human development. In R. A. Dixon & L. Bäckman (Eds.), *Compensation for psychological defects and declines: Managing losses and promoting gains* (pp. 35–79). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

22 - Pasupathi, M., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (2001). Seeds of Wisdom: Ad-

olescents' knoweldge and judgment about difficult life problems. *Developmental Psychology*, *37*, 359–367.

23 - Piaget, J. (1970). Piaget's theory. In P. H. Mussen (Ed.), *Carmichael's manual of child psychology* (Vol. 1, pp. 703–732). New York: Wiley.

24 - Riley, M. W., & Riley, J. W. (1992). *The hidden age revolution: Emergent integration at all ages* (Distinguished lectures in aging series). Syracuse, NY: Syracuse University.

25 - Rutter, M. (1987). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, *147*, 598–611.

26 - Settersten, R. A. J. (1997). The salience of age in the life course. *Human Development*, *40*, 257–281.

27 - Smith, J., & Baltes, P. B. (1990). A study of wisdom-related knowledge: Age/cohort differences in responses to life planning problems. *Developmental Psychology*, *26*, 494–505.

28 - Staudinger, U. M. (1999). Social cognition and a psychological approach to an art of life. In F. Blanchard-Fields & T. Hess (Eds.), *Social cognition, adult development and aging* (pp. 343–375). New York: Academic Press.

29 - Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (1996). Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance? *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 746–762.

30 - Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. 2. Risk, disorder, and adaptation* (pp. 801–847). New York: Wiley.

31 - Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, *2*, 347–365.

الفصل الثالث

أعظم قوى الإنسان : الإنسان الآخر(*)

منذ ما يقرب من نصف قرن مضى، وجه ماسلو نقداً حاداً لعلماء النفس لتجاهلهم دراسة ما يترتب على حب الإنسان لإنسان آخر من نتائج، وفيما يلى ننقل ما ذكره:

"مما يثير العجب ندرة ما تقدمه العلوم التجريبية عن موضوع الحب، ومن الغريب بشكل خاص صمت علماء النفس، حيث إن المتوقع أن يشكل هذا الموضوع التزامًا بالنسبة لهم، وقد يكون فى هذا التجاهل مثالاً على الإثم المتأصل لدى الأكاديميين، ولذا فهم يفضلون ما يسهل عليهم دراسته وليس ما يجب عليهم دراسته، وهم فى هذا مثل مساعد الطباخ ذى الإمكانات المتواضعة الذى كان يقوم بفتح جميع معلبات الفندق الذى يعمل فيه لأنه – يجيد فتح المعلبات"(٢٩).

فى الوقت الذى كتب فيه ماسلو هذا الكلام كان علماء النفس يحاولون "فتح المعلبات الخاصة "بالعواطف الإنسانية" والتى تتضمن الحب إلى جانب أشياء رائعة

(*) The Human's greatest strength: other Humans

كتب هذا الفصل Ellen Berscheid . وترجمته أ.د. صفاء الأعسر .

أخرى، وفى كل مرة تثبط هممهم ولذلك قرروا دفن هذه المعلبات فى مكان لا يصل إليه أحد. وظلت راكدة لا يحركها أحد حتى قام Schachter (٣١) بتجاربه عن العواطف فى أوائل الستينيات، وأثار بذلك نهضة فى دراسة النظرية والبحث فى العواطف الإنسانية استمرت حتى يومنا هذا. وقد بدأ علماء النفس دراساتهم عن ظاهرة العواطف الإنسانية متأخراً، ونتيجة لذلك ظلت العواطف الإنسانية غير مفهومة، وانعكس ذلك فى أن الأسئلة الأساسية عن العواطف بدءاً من تعريفها مازالت موضع خلاف (١٧).

إن تاريخ تعثر دراسة العواطف فى علم النفس يرجع لتجاهل علماء النفس لحقيقة مهمة وهى أن كل سلوك إنسانى يكمن فى علاقات الفرد بغيره من البشر. إن إنكار هذه الحقيقة الأساسية فى دراسة العواطف تثير التعجب؛ حيث نقل دارون (١٤) دراسة العواطف من مجال الفلسفة إلى مجال العلم، وأكد منذ البداية الطبيعة الاجتماعية للعواطف ودورها فى بقاء النوع. ومع ذلك فقد أهملت رؤية دارون لسنوات طويلة، واليوم يعترف معظم الباحثين فى مجال دراسة العواطف بالارتباط الوثيق بين العلاقات بين البشر والخبرات العاطفية، ويصف Zajonc (٣٦) هذا الارتباط فيما يأتى:

> **"العواطف برغم أن تعريفها العام أنها حالة داخلية خاصة بالفرد – فى الأحشاء – فهى ظاهرة اجتماعية. وهى الأساس فى التفاعل الاجتماعى – وهى نتاج التفاعل الاجتماعى – فى نشأتها واستمرارها".**

ويرغم الاعتراف بحقيقة أن البشر يمرون بالخبرات العاطفية بتكرار أكبر وعمق أكبر فى إطار علاقاتهم القريبة بالآخرين (٨) فإن تطبيقات هذه الحقيقة على الخبرات العاطفية الإنسانية لم تكتشف بعد.

لقد تأثرت ظواهر سلوكية أخرى من جراء إهمال الحقيقة الخاصة بأن كل ما هو إنسانى كامن فى شبكة عنكبوتية من العلاقات بالآخرين منذ خلق الإنسان فى رحم الأم وحتى الممات، وهكذا فإن معظم السلوك الإنسانى يقع فى إطار علاقات التفاعل (٩) (٣٠). هذه العلاقة تؤثر فى سلوك الفرد وتتأثر به. من أجل ذلك لا يوجد علم يسعى لفهم السلوك الإنسانى يتحمل مسئولية الاستمرار فى إهمال الطبيعة الاجتماعية للإنسان وتأثير علاقات الإنسان بغيره على سلوكه.

يبدو واضحاً أن الاعتراف بحقيقة أن البشر موجودون ضمن شبكة عنكبوتية من العلاقات مع غيرهم طوال حياتهم هو اعتراف أساسى لارتقاء سيكولوجية القوى الإنسانية. وتعلو على كل هذه القوى قدرة الإنسان ورغبته فى أن يكوِّن علاقات بالآخرين ويحافظ عليها. ومن خلال هذه العلاقات بالآخرين يجد الإنسان المعنى والهدف من الحياة (٢٥). من خلال ما يخبره الإنسان من العواطف الإيجابية كالحب والبهجة والسعادة والقناعة، ومن خلال هذه العلاقات يتغلب على التحديات المادية والنفسية التى تحول دون تحقيق طيب الحياة.

الرؤية التطورية The Evolutionary Perspective

يتزايد الاتفاق بين علماء النفس على أن العلاقات بين البشر تشكل العامل الأساسى الوحيد المسئول عن بقاء الإنسان (١٣).

"يضع علماء النفس التطورى التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية فى بؤرة الفعل الإنسانى، وبخاصة التفاعل الاجتماعي والعلاقات التى تحيط بالزواج والقرابة، والعلاقات المتبادلة، والمصاهرة، والاتحادات فهى حاسمة بشكل خاص لأنها جميعها لها مردود على البقاء والنسل".

فمنذ بداية تاريخ التطور الإنسانى كانت الجماعة الصغيرة المتعاونة تشكل استراتيجية البقاء الأولية. إن العلاقات الاجتماعية تمثل واقياً يقع بين الإنسان والبيئة

الطبيعية، بما تتضمنه من حماية من هجوم الحيوانات المفترسة ومن الوصول لمصادر الغذاء وغيرها من مقومات البقاء (١٢).

وهكذا فكثير من علماء النفس التطورى يرون أنه إذا كانت إقامة علاقة بالآخر والحفاظ عليها على هذه الدرجة من الأهمية لبقاء الإنسان، إذن فالخصائص البيولوجية للبشر لابد وأن تكون قد يسرت هذه العلاقات. ويفترضون أن خلال التاريخ التطورى كان لدى البشر نظم بيولوجية ذات خصائص تقوى بناء العلاقات وتحافظ على استمرارها، وتتزايد الشواهد على هذا الطرح فى مجالات عديدة فى علم النفس مثال ذلك أن علماء النفس النيورولوجي يفترضون أنه نظراً لضرورة العلاقة فيما بين الإنسان والإنسان لتحقيق البقاء، فإن التعرف على وجه الآخر له أهمية أساسية. والمنطق وراء ذلك أنه إذا كان إدراك الوجه على درجة كبيرة من الأهمية فلابد أن يتطور من النظام العصبى إلى نظام لمعالجة التعرف على الوجوه يختلف عن النظام الخاص بالتعرف على الأشياء الأخرى. وقد تحقق صدق هذه النظرية بالشواهد العلمية حيث إن المنطقة المسئولة عن إدراك الوجوه فى المخ تختلف عن تلك المسئولة عن إدراك الأشياء الأخرى (٢٤) (١٩). وأن النظامين مستقلان أحدهما عن الآخر، وأن معالجة البيانات فى كل منهما مختلفة أيضاً .

وهناك نظام فطرى آخر ييسر تكوين العلاقات والمحافظة عليها وهو النظام الخاص بالارتباط أو التعلق a ttachmant والذى اكتشفه هارلو (٢٢) فى دراساته التجريبية على أطفال الشمبانزى، واكتشفته باولبى (١١) على أطفال بشريين، وكلاهما عرف التعلق أو الارتباط بأنه نزعة أو ميل الكائن لأن يكون بالقرب من شخص أقوى أو أكثر حكمة أو شخص يمنحه الرعاية من نفس جنسه. الخاصية المميزة للتعلق عبر سنوات الحياة أن الشخص الذى نتعلق به هو مصدر الدعم والمساندة والمساعدة فى مواجهة التهديد. وهناك من الدلائل ما يشير إلى أن رابطة التعلق بين الطفل البشرى ومن يمنحه الرعاية تظهر فى النصف الثانى من السنة

الأولى من العمر (٣٠). كما أن هناك شواهد على أن العلاقات الحميمة التى يكونها الراشدون فى مستقبل حياتهم فى صورها المختلفة سواء كانت الرومانسية، أو الصداقة أو غيرها تكون على منوال علاقة التعلق بين الطفل ومن يرعاه (٣٢)، وكما يظهر فى الكائنات الأخرى (٢٦) فإن الإنسان يلجأ للشخصيات التى يتعلق بها فى أوقات الشدة، فمجرد وجود الشخصية التى تتعلق بها يخفف من عنف الاستجابات السيكولوجية الشخصية لمواقف الشدة (٢٧).

بالرغم من الاعتراف بأهمية نظام التعلق الإنسانى لبقاء الطفل فإن دور هذا التعلق فى ارتقاء المخ البشرى لم يعرف إلا حديثًا، حيث تشير الشواهد المستمدة من علم النيورولجى أن المخ الإنسانى لا يكون متمايزًا تمامًا عند الميلاد (١٥)، وأن خبرات الوليد مع البيئة الاجتماعية المحيطة به تتفاعل مع الجينات التى يحملها لتشكل الدوائر العصبية الأساسية للمخ. ويرى سيجل (٣٤) أن العلاقات الاجتماعية المبكرة للوليد لها تأثير مباشر على ارتقاء الوظائف العقلية التى تعتبر نقطة الارتكاز لتصوراتنا المعرفية كالذاكرة، والعواطف والتمثيل العقلى، وحالات العقل، وهناك شواهد من أنواع أخرى غير إنسانية تدعم ذلك، وتشير إلى أن الحرمان من التواصل فى المراحل المبكرة من مصادر الاستجابة حتى لو كان محدوداً يؤدى إلى بنية عصبية تشريحية غير سوية وإلى اختلال فى النظام الغددى المرتبط بالتوتر، وقد بينت دراسة حديثى الولادة الذين لم توفر لهم إلا فرصًا محدودة للتواصل وبناء العلاقات مع أفراد آخرين ظهور اضطرابات فى الهرمونات لديهم (٢١).

أخيراً هناك شواهد كثيرة على المستوى النفسى تشير إلى أن الإنسان لديه حاجة أساسية للانتماء (٥)، وتشير هذه الشواهد إلى أن حاجة الإنسان للانتماء للمجتمع الإنسانى تتحقق من خلال التفاعل السار والمكثف والمتكرر مع الآخرين حتى لو كانوا قلة مادام أن هذا التفاعل يتم فى إطار مستقر و يحقق من خلاله الطرفان

(طرفا التفاعل) الرفاه للذات وللآخر. إن إشباع هذه الحاجة (كما فى حالة تكوين صداقة جديدة أو علاقة رومانسية أو الالتحاق بجماعة أكبر) يظهر عادة فى معايشة عواطف ومشاعر إيجابية، على حين أن إحباطها (رفض الآخرين) عادة ما يؤدى إلى معايشة مشاعر وعواطف سلبية.

المرض ، والموت، والعلاقات بين البشر

Morbidity, mortality, And Inter personal Relationships

الشواهد التى تؤيد الافتراض أن العلاقة بالغير حاسمة لبقاء النوع، تدعمها الآن شواهد أن العلاقة بالغير تلعب دوراً حاسماً فى صحة الإنسان الجسمية والنفسية. لقد وثق دوركايم منذ زمن بعيد (١٦) الارتباط بين احتمال الانتحار ودرجة التكامل الاجتماعى أو درجة المحافظة على العلاقات الاجتماعية بالآخرين. ومع ذلك لم يبدأ علماء النفس فى دراسة دور العلاقات الإنسانية فى العافية والصحة الجسمية والبقاء إلا منذ سنوات قليلة.

الشواهد التى توثق الربط بين الصحة الجسمية والعلاقات الإنسانية بغير الشواهد القوية وعلى أسس متينة، فقد أشار هاوس لانديس (٢٣) لدراسة قاموا بها على خمس عينات كبرى واستمرت لمدة طويلة ، توصلوا منها إلى أن ضعف التكامل الاجتماعى يمثل عامل خطورة أساسياً فى الموت المبكر. وتظهر قوة الارتباط فيما قدمه اتكنزوكابلان (٣). من أن معدل أو نسبة الارتباط بين ضعف التكامل الاجتماعى والوفاة المبكرة تفوق معدل نسبة الارتباط بين الوفاة والتدخين واضطرابات الإفراط فى الطعام (الشره).

تركزت محاولات علماء النفس لتحديد المسارات السببية بين التفاعلات الاجتماعية والمرض والموت فى دراسة الدعم الاجتماعى أو المساندة الاجتماعية. كان الافتراض الأساسى أن العلاقة بالغير تحسن الشعور بحسن الحال من خلال

الأفعال التى تحسن الصحة من جانب الطرف الآخر فى العلاقة. ولسوء الحظ، فإن نظرية المساندة الاجتماعية تعرضت للتناقضات فى تعريف الباحثين للمفهوم الأساسى الخاص بالمساندة الاجتماعية (٧) (٣٥)، ومع ذلك فهناك تيمات سائدة فى كل بحوث المساندة الاجتماعية ، وهى ما يتعلق بالعلاقات الإيجابية مثل الحب، والرعاية، والتدعيم، والتثمين والنصيحة، والتوجيه، والتقرب، والمساعدة فى المواجهة، وفرص النمو، والمساعدات المادية (٣٠)، تشير هذه الباقة من الخصائص الإيجابية المتعددة إلى أن اكتشاف أسباب الارتباط بين العلاقات الإنسانية الاجتماعية والصحة الجسمية، قد يستغرق من الباحثين النفسيين وقتًا طويلاً، وسوف يتطلب التقدم فى هذه الدراسة انتباهًا أكثر عمقًا لطبيعة العلاقات الإنسانية بين الفرد والغير.

Relation ships: The Source of Human Happiness

العلاقات : مصدر لسعادة الإنسان

معظم الناس يندهشون حين يعلمون بالعلاقة القوية بين علاقاتهم الإنسانية وخطر الموت المبكر. ومما يثير الدهشة أيضًا الرابطة بين الصحة العقلية والسعادة، والعلاقات الإنسانية، وحتى الأمريكيين حيث يعيشون فى أكثر الثقافات تأكيداً على الفردية، وأكثر الثقافات إنكارًا أو تحجيمًا للاعتماد على الغير (١٨)، تثير دهشتهم هذه النتائج. هناك العديد من البحوث التى تشير إلى أن الأمريكيين حين يوجه إليهم السؤال: ما الذى يجعلك سعيداً؟ تكون الإجابة الشائعة: العلاقة بالآخرين (٩). هذا حقيقى ، فمن كوَّن علاقات مرضية وحافظ عليها أكثر سعادة بالمقارنة بمن لم ينجحوا فى ذلك (١٥). وهناك نتائج تشير إلى أن المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين، سواء أكانوا مطلقين أم أرامل

أم لم يسبق لهم الزواج، ويصدق ذلك على الذكور والإناث فى جميع الأعمار. وعلى الوجه الآخر من هذه العملة فهناك علاقة وارتباط بين الشعور بالوحدة وعدم السعادة، أو الشعور بالوحدة والاضطرابات النفسية والجسمية (٩). لقد أشار الميتا تحليل "meta-analysis" للعديد من البحوث إلى ما تحمله العلاقات الأسرية المفككة من تأثير ضار على سلامة الأطفال النفسية والجسمية سواء فى مرحلة الطفولة أو مدى الحياة (١).

لأن علماء النفس قد بدأوا فى دراسة منتظمة لدور العلاقات الإنسانية فى الحياة، فإن خريطة المسارات السببية بين العلاقات الإنسانية وحسن الحال لم يكتمل تحديدها بعد. وسوف تعتمد جهود الباحثين فى هذا المجال على التطور العلمى الذى يتحقق فى مجال علم العلاقات الإنسانية.

A Multidisciplinary science of Relation ships

العلاقات الإنسانية علم متعدد التخصصات

كثير من علماء النفس الآن يحاولون إصلاح أو (علاج) إهمال الطبيعة الاجتماعية للبشر. وهم يعملون بسرعة وتصميم يثير الدهشة. ونجد حاليًا كثيرًا من علماء النفس الاجتماعى والإكلينيكى والارتقائى من بين من يقدمون إسهامًا فى علم العلاقات الإنسانية سريع التطور، وهو مجال يشغل المتخصصين فى العلوم السلوكية والاجتماعية وكثير من العلوم البيولوجية والصحية (٧)، فإذا كان صحيحًا أن أعظم قوى الإنسان تكمن فى الميل والقدرة على بناء علاقات بالآخرين والمحافظة عليها، إذن فسوف يعتبر تطور علم العلاقات الإنسانية وبناء علم نفس على أساس القوى الإنسانية إسهامًا نموذجيًا فى هذا الاتجاه.

سوف يسفر نضج هذه الجهود العلمية عن صورة للبشر تختلف عن تلك التى رسمتها النظريات والشواهد الحالية. إن الصورة الراهنة تعكس التصور الآتى: إذا جمعنا كل النظريات والبحوث التى تهدف لفهم عدوانية الإنسان وتنافسيته بما فى ذلك النظريات التى ترى أن الإنسان لديه ميل فطرى للعدوان ووضعناها فى جانب، ووضعنا فى الجانب الآخر كل النظريات والبحوث التى تركز على الغيرية وغيرها من الصفات الإيجابية الاجتماعية، فسوف يتجاوز حجم الجانب الأول حجم الجانب الثانى، وبالمنطق نفسه إذا تصورنا وضع جميع النظريات والبحوث الخاصة بالمشاعر السلبية كالغضب والخوف إلى جانب تلك التى تناولت دراسة الحب والمشاعر الإيجابية فسوف يتجاوز الجانب الأول الجانب الثانى.

ومن الغريب أن يكون هذا هو الحال رغم أن كلمة حب هى أكثر الكلمات الإنجليزية استخداماً، وكما أشار هارلو (٢٢) فى تقريره عن تعلق الوليد فإنها أعلى كلمة تكررت فى الأقوال المأثورة (٤). وكما لاحظ كثير من المنظرين (٦) فى مجال العواطف أن النظريات السيكولوجية للعواطف لم تتناول العواطف الإيجابية بقدر تناولها للعواطف السلبية. وتنشأ المشكلة من أن معظم المنظرين ركزوا جهودهم فى دراسة العواطف السلبية.

الطبيعة الإنسانية Human Nature

إن تركيز علم النفس على ما هو سلبى يعكس الافتراضات الشائعة عن طبيعة الجنس البشرى ويسهم فيها هاندلر فى كتابه" Human Nature Explored استكشاف طبيعة الإنسان" أنه حين يطلب من مجموعة من الأشخاص ذكر خصائص طبيعة الإنسان فالأغلب أن تكون الاستجابة كالآتى: الجشع، التنافس، الطموح، الغيرة، العنف، الذكاء، البهجة، العدوان، فإذا استبعدنا الذكاء (والذى يرتبط بمشاعر محايدة) فإن الصفة الإيجابية الوحيدة الشائعة كأحد مواصفات الإنسان هى البهجة.

ويضيف ماندلر أنه تبين أن وجود الجانب الإيجابى فى الطبيعة البشرية فى كل مسارات الحياة لا يظهر إلا بعد البحث والتنقيب. وتكون الإشارة للجانب الإيجابى باعتباره ضرورة إنسانية وتظهر فى مظاهر الرعاية والتعاطف فى سلوك الحيوان. وفى التعليق على هذا الرأى (٢٠) فإنه بالمقارنة بين الإنسان وغيره من أفراد المملكة الحيوانية يكون الإنسان سلالة تتسم باللطف والاعتدال، ويضيف ماندلر أنه نظراً لأن معظم تفاعلات الإنسان إيجابية أو محايدة فإن الأفعال المدمرة كالعدوان والعنف تلفت الانتباه وتتمايز عن الخلفية الإنسانية الإيجابية وتبدو وكأنها أقوى من غيرها من السمات الإيجابية وهذا غير صحيح.

إن فشل علماء النفس فى تأكيد ما هو إيجابى ونجاحهم فى تأكيد الجانب المظلم من السلوك الإنسانى على الأقل جزئيًا ، كان وراءه هدف نبيل وهو استبعاد الجانب السلبى، لقد اعتقد الكثيرون أنه بالتدقيق والتركيز على الضعف الإنسانى يمكن فهمه وعلاجه والوقاية منه، ومع ذلك فإن فشل علماء النفس فى تقدير جوانب القوى والمزايا الإنسانية قد تكون قد أخرت الوقاية والتحكم الكفء فى السلوك الإنسانى غير المرغوب، مثال ذلك : إذا كان حقًا إن الإنسان مخلوق اجتماعى يؤهله تكوينه البيولوجى لإقامة علاقات متناغمة مع غيره من البشر فإن هذا يلقى ضوءاً مختلفًا على سلوكيات التدمير التى يقترفها الإنسان أحيانًا ضد أخيه الإنسان.

لكى نوضح كيف تختلف الرؤى حول الأحداث (٣٣)، علينا أن نضع فى الاعتبار القصة التقليدية لفرانكشتين الذى اعترف فى نهاية حياته قائلاً: " لقد قتلت الطيبين العاجزين، لقد صرعت الأبرياء فى أثناء نومهم آمنين، لقد خنقت من لم يسئ لى أو لأى مخلوق، بمراجعة حياته المحطمة ومظهره المثير للرعب والنفور ، يذكر هذا الوحش بكل الأسف:

"لقد كنت واهمًا حين تمنيت أن أجد شخصًا يتقبل مظهرى ويحبنى من أجل الصفات المتميزة التى كان يمكننى أن أكشف عنها.. حين أراجع سجلى المليء بالإثم، لا أستطيع أن أصدق أننى المخلوق نفسه الذى كانت مشاعره فى يوم ما تفيض بالتسامى للجمال ولروعة الخير. ولكن هكذا كان الأمر: الملاك أصبح شيطانًا .. أنا وحيد ".

إن صورة الإنسان باعتباره ممتلئًا بالأفكار الخبيثة تلك الأفكار التى تتطلب على الأقل الإقصاء يترتب عليها تطبيقات معينة من أجل علاجها أو التحكم فيها غير تلك التطبيقات التى تصور حرص الإنسان على حب الآخر وحرصه على حبه للآخر. قد نعجب إذا تصورنا كم من الأشقياء ولدوا ولديهم طاقة هائلة على منح الحب واستقباله، ولكنهم لسبب أو آخر حرموا من التعبير عن هذه الخاصية الإنسانية الأساسية.

باختصار، البشر سلالة حيوانية شديدة المراس بدليل بقائهم على كوكب الأرض عبر السنين، ويبدو أن بقاء أجدادنا فى الماضى وبقاءنا الآن لم يكن يتحقق إلا بمساعدة الإنسان للإنسان. إن تطور علم النفس الإيجابى الذى يركز على جوانب القوى وليس جوانب الضعف قد يُحسن باتخاذه هذه الحقيقة الأساسية عن بقاء الإنسان قاعدة لانطلاقه. سواء فعل ذلك أو لم يفعل، فإن أى علم نفس إيجابيًا كان أو سلبيًا لن يحقق تقدمًا فى فهم الطبيعة الإنسانية إذا أنكر هذه الحقيقة . إن الإنسان لا يولد ولديه ميل فطرى للاعتداء على الآخر، ولكنه يولد ولديه ميل فطرى لتكوين ارتباط قوى ومستمر ومتناغم مع الآخر، ويمكن تلخيص كل ذلك فى كلمة واحدة: أن أحبهم (٢٢).

مراجع الفصل الثالث

1 - Amato, P. R., & Keith, B. (1991a). Parental divorce and adult well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 43–58.

2 - Amato, P. R., & Keith, B. (1991b). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *110*, 26–46.

3 - Atkins, C. J., Kaplan, R. M., & Toshima, M. T. (1991). Close relationships in the epidemiology of cardiovascular disease. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 3, pp. 207–231). London: Jessica Kingsley.

4 - Bartlett, J. (1957). *Familiar quotations: A collection of passages, phrases, and proverbs traced to their sources in ancient and modern literature*. London: Little Brown.

5 - Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*, 497–529.

6 - Berscheid, E. (1983). Emotion. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau, & D. R. Peterson (Eds.), *Close relationships* (pp. 110–168). New York: Freeman.

7 - Berscheid, E. (1998). The greening of relationship science. *American Psychologist*, 54, 260–266.

8 - Berscheid, E., & Ammazzalorso, H. (2001). Emotional experience in close relationships. In M. Hewstone & M. Brewer (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Vol. 2. Interpersonal processes* (pp. 308–330). Oxford, UK: Blackwell.

9 - Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 193–281). New York: McGraw-Hill.

10 - Blakemore, C. (1998). How the environment helps to build the brain. In B. Cartledge (Ed.), *Mind, brain, and the environment: The Linacre lectures 1995–6* (pp. 28–56). New York: Oxford University Press.

11 - Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.) New York: Basic Books. (Original work published 1969)

12 - Brewer, M. B., & Caporael, L. R. (1990). Selfish genes vs. selfish people: Sociobiology as origin myth. *Motivation and Emotion, 14*, 237–243.

13 - Buss, D. M., & Kenrick, D. T. (1998). Evolutionary social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 982–1026). New York: McGraw-Hill.

14 - Darwin, C. (1899). *The expression of the emotions in man and animals*. New York: D. Appleton.

15 - Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276–302.

16 - Durkheim, E. (1963). *Suicide*. New York: Free Press. (Original work published 1897)

17 - Ekman, P., & Davidson, R. J. (Eds.). (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.

18 - Fiske, A. P., Kitayama, S., Markus, H. R., & Nisbett, R. E. (1998). The cultural matrix of social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 915–981). New York: McGraw-Hill.

19 - Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (1998). *Cognitive neuroscience: The biology of the mind*. New York: Norton.

20 - Gould, S. J. (1993). *Eight little piggies*. New York: Norton.

21 - Gunnar, M. R. (2000). Early adversity and the development of stress reactivity and regulation. In C. A. Nelson (Ed.), *The effects of adversity on neurobehavioral development: Minnesota Symposia on Child Psychology: Vol. 31* (pp. 163–200). Mahwah, NJ: Erlbaum.

22 - Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist, 13*, 673–685.

23 - House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science, 241*, 540–545.

24 - Kanwisher, N., McDermott, J., & Chun, M. M. (1997). The fusiform face area: A module in human extrastriate cortex specialized for face perception. *Journal of Neuroscience, 17*, 4302–4311.

25 - Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

26 - Latane, B., & Hothersall, D. (1972). Social attraction in animals. In P. C. Dodwell (Ed.), *New horizons in psychology 2* (pp. 259–275). New York: Penguin Books.

27 - Lynch, J. J. (1977). *The broken heart: The medical consequences of loneliness*. New York: Basic Books.

28 - Mandler, G. (1997). *Human nature explored*. New York: Oxford University Press.

29 - Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.

30 - Reis, H. T., Collins, W. A., Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, *126*, 844–872.

31 - Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol 1, pp. 49–80). New York: Academic Press.

32 - Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 4, pp. 29–70). London: Jessica Kingsley.

33 - Shelley, M. (1992). *Frankenstein*. New York: St. Martin's Press. (Original work published 1831)

34 - Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.

35 - Vaux, A. (1988). *Social support: Theory, research, and intervention*. New York: Praeger.

36 - Zajonc, R. B. (1998). Emotions. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 591–632). New York: McGraw-Hill.

الفصل الرابع

المعرفة البنائية ، والأهداف الشخصية
والمضمون الاجتماعى فى الشخصية(*)

من وجهة نظر علم النفس الإيجابى يرى الكاتب أن علم النفس قد ركز على أوجه القصور فى الشخصية أكثر من تركيزه على أوجه القوة. ويرى أن هناك أربعة أبعاد فى الشخصية شجعت هذا الاتجاه فى التأكيد على جوانب القصور. ويقر الكاتب بالذنب باتباعه الاتجاه السابق. ولكن ولحسن الحظ فهناك بشائر لاتجاه معاكس لهذا الاتجاه التقليدى .

بعد تقديم بعض ملامح الاتجاه التقليدى سوف يقوم الكاتب بتقديم ملاحظاته فيما يتعلق بالبحث عن بدائل، وبخاصة دعوته للنظر فى البحث عن دلائل عن نزعة اقتناص الفرص opportunistic proclivities الكامنة فى الإنسان فيما يقوم به، وهذه الفرص أو الأهداف تتغير بتغير الزمان والمكان، كما تتغير بتغير الطرق التى تضمن التدعيم الاجتماعى لما يقوم به.

قصور المنحى المعيارى الشائع: Limitations of the Normative Approach

أولاً سوف أعرض لبعض أوجه المنحى التقليدى والتى تخفى جوانب القوة الإنسانية.

(*) Constructive Cognition, Personal Goals, And the social embedding of Personality

كتب هذا الفصل Nancy cantor ترجم هذ الفصل صفاء الأعسر .

التأكيد على المخرجات (النواتج) Emphasis on outcomes

الفروق بين الأفراد فى المنحى التقليدى تتحدد بالمخرجات أو النواتج (outcomes) التى يحققها الفرد (ما يملكه الفرد.) مقابل العمليات Processes أى ما يقوم به (ما يحاول القيام به أو ما يقوم به) (٦) هذا التأكيد تأكيد "الامتلاك" مقابل "الفعل" يميل لتأكيد الانتباه على الفشل فى الإنجاز مقابل احتمالات النجاح فى المستقبل. هذا التأكيد يمثل مفارقة فى تحليل الأهداف الشخصية، حيث ينتقل الاهتمام من العمليات الدافعية وكيف تحرك الأهداف الشخصية الطاقة والسلوك، إلى دراسة التفاوت بين الحالة الراهنة (ما حققه فعلاً) والنتائج المستهدفة أو ما كان يسعى لتحقيقه.

البحث عن التبسيط Search for simplicity

العلامة الثانية للمنحى الشائع هو الرغبة فى التبسيط فى الخصائص الشخصية التى تفرق بين فرد وآخر (هذا ما نراه مثلاً فى نموذج العوامل الخمسة والأهداف الأساسية) التى توازى المنحى المركب فى رسم الشخصية. وبرغم أن هذا التبسيط له أهمية حيث نجد تخطيطًا عامًا للشخصية، فإنه من الصعب - لسوء الحظ - تحقيق ذلك دون الانتقال لمستوى من التجريد ينقلك بسرعة إلى تصنيف الظواهر إلى جيد وسيئ ، أو وظيفى وغير وظيفى (التفاؤل مقابل التشاؤم - الإقدام مقابل الإحجام) إن وضع الأشخاص على هذه الأبعاد الأساسية، يدعو لوضع نقطة مرجعية إيجابية بوصفها علامة للتمييز بين القطبين، ومن الطبيعى أن كثيرين لا تتحقق لديهم هذه المرجعية الإيجابية ؛ أى يكون موقعهم على البعد دون النقطة الفاصلة وبالتالى يقعون فى القطب السلبى ، أكثر من ذلك أن مستوى التعميم فى مثل هذا الوصف يتضمن مدى واسعًا من السلوك ومواقف الحياة، وبالتالى يدفع بالأفراد إما فى الاتجاه الموجب أو الاتجاه السالب، وهذا لا يحدث إذا انتبهنا بدقة لتفاصيل السلوك والدافعية فى مواقف الحياة اليومية.

التركيز على الاتساق والثبات Focus on Consistency and stability

العلامة الثالثة فى كثير من المناحى هى البحث عن النماذج العريضة بدلاً من البحث عن خصوصية السلوك والأهداف، وبرغم مزايا البحث عن الاتساق فى السلوك عبر المواقف المختلفة، فإنه من منظور علم النفس الإيجابى هناك الكثير الذى يجب أن نسعى نحوه (٢٩) لنصل إلى الخصائص المميزة لكل فرد أثناء توافقه فى المواقف المختلفة وإصدار استجابات مختلفة (٣٠) (٢٨)، وفى الوقت نفسه سوف تضيع منا جوانب مهمة وكثيرة من السلوك التوافقى بالبحث عن الثبات فى السلوك عبر مراحل حياة الفرد المختلفة. باختصار فإن البحث عن مظاهر الاتساق فى السلوك عبر حياة الفرد يعنى التركيز على المظاهر الثابتة المستقرة فى الشخصية وليس المتغيرة، وقد يعنى إغفال استجابات الفرد المتجددة للفرص المتاحة له (١١) (٢٣).

عزل الفرد Isolation of the Individual

علامة أخرى من أخص خصائص الفرد هى محاولة عزل الفرد من الإطار الاجتماعى (٤٣). هذه العلامة لها مظاهر متعددة، بعضها يرجع لتأكيد الاتساق عبر المواقف المختلفة، فى الأوقات المختلفة، وهناك جانب آخر من هذا المنحى يتضمن عزل الفرد وكأنه فاعل مستقل يعزى له الأشياء التى لا تعتمد على الغير. مثال ذلك أنه نادراً ما نسند للأفراد خصائص على أساس اعتمادهم المتبادل مع الغير كأسلوبهم فى العمل مع الآخرين الذين يتكاملون معهم أو الذين يستمدون المساعدة منهم بطريقة بناءة.

الأسس المعرفية - الدافعية - الاجتماعية للشخصية والسلوك الاجتماعى

A Cognitive - Motivational - social Basis for personality and social Behavior

يسود اتجاه عام بين علماء النفس فى مجال دراسة الشخصية حيث يصفون خصائص الشخصية فى صيغ بسيطة، وعامة، ومتسقة، وثابتة، ومستقلة عن العلاقات الاجتماعية. هذا المنحى الشائع قد يقابله منحى يؤكد ما يحاول الفرد عمله غالبًا بطريقة مختلفة فى كل موقف جديد عبر الزمن، بمساعدة الآخرين ، وبالتالى تحقيق أهم ما يسعى الإنسان لتحقيقه من اقتناص الفرص..

وهنا يصبح التساؤل : كيف نتوصل لوحدة تحليل، أو لتصور عن الشخصية يمكن من خلالها الكشف عن هذه النزعة لاقتناص الفرص . لا شك فى أن هناك مناحى عديدة فى هذا الاتجاه، لقد سعى الكاتب لدراسة الأساس المعرفى للشخصية والسلوك الاجتماعى لاعتقاده أن الإبداع والفطنة والصمود تستقر فى العقل ولا يتم التعبير عنها فى السلوك الظاهر بدقة (٦) (٨) - وكما عبر كيلى (٢٤) عن Construc-tive alternaltivism بدائل بنائية تسمح للإنسان أن يبنى معنى للأحداث، والأشخاص، وحتى لنفسه فى رؤية جديدة ولذلك فإنه يرى الأشياء بصورة مختلفة عما يراها الغير.

ولاشك فى أن التراث ملىء بأمثلة عن جمود العقل وتدمير الذات (١٨) ، ومع ذلك فهناك مظاهر مهمة للمعرفة فى الحياة اليومية لا تحظى بتأكيد كاف، ولكنها تشير إلى قدرة الفرد على تخيل عالم مختلف عن ذلك الذى يعيش فيه (٤). إن استعداد الفرد للانغماس فى تفكير يخالف الواقع ، وبناء احتمالات لنفسه وللآخرين تدعمها قدرة العقل على التغيير الذاتى، يعطينا المبرر المنطقى للاعتقاد أن التفكير يمكن أن يرشد السلوك بصورة بناءة (٦) (١٧) (٢٧).

المعرفة البنائية لها أهمية خاصة لأنها تتصل بالأسس الدافعية للسلوك الاجتماعى، أى لما يحاول الناس أن يفعلوه فى حياتهم اليومية (٤١). إن النزعة لتخيل عالم غير الذى نعيش فيه وتبنى تصور للغير بطريقة تفتح احتمالات جديدة للأنا،

وتنشط مساعى ومشاريع وأهدافًا ومهام جديدة ، وتصبح أساسًا لحساسية الفرد المتنامية للمعطيات الاجتماعية حتى أنه يتطلع للفرص التى تسمح له بالمشاركة (بالقيام بدور) فى الأنشطة والانضمام لجماعات لها أهداف تسعى لتحقيقها (٧). إن الاتجاه نحو اختيار البيئات وتشكيلها حتى تتناسب مع الحاجات الشخصية تعدُّ مظهراً من مظاهر القوى الإنسانية التى يجب تأكيدها.

تتيح معظم المواقف الاجتماعية مهام محددة مختلفة تتناسب مع مطالب الدوافع المختلفة، وقد قدم سنيدر وأوموتو (٤٢) تحليلاً مستفيضًا للأهداف المتنوعة، فبعضها نابع من اهتمام ذاتى ، وبعضها موجه لصالح المجتمع كالتطوع. وهكذا تتيح الأهداف مجالاً واسعًا للفرص المختلفة أثناء السعى لبلوغها، وتحرك المعرفة البنائية الدافعية وتوجه السلوك الاجتماعى نحو البيئات وفى داخل البيئات التى تتيح إشباعًا وتجديداً شخصيًا. ولكن كثيراً ما يغفل من يلاحظ السلوك الإنسانى التنوع فى المسارات التى يتخذها الأفراد المختلفون لتحقيق إشباعات وأهداف شخصية. ومن خلال التركيز على عمليات تحقيق الأهداف كيف يرى الأفراد المهام التى يقومون بها، وما يحاولون تحقيقه، ونوع الدعم الاجتماعى الذى يستثمرونه فى هذه العمليات. من الممكن دائمًا أن نرى معنى وهدفًا إيجابيًا فيما قد يبدو فى أحسن الأحوال للملاحظ غير ضرورى أو يبدو فى أسوأ الأحوال سلوكًا مضاداً للذات.

كما لاحظنا سابقًا، ما يبدو أحيانًا أنه يحط من قدر الإنسان فى دراسة الشخصية قد يرجع لعزل خصائص الشخصية أو بفصل الشخص عن الإطار الاجتماعى الذى يتفاعل فيه. وهذا الفصل يسبب مشكلة، لأن الإنسان كائن اجتماعى بالأساس وبينه وبين غيره من البشر (٦) (١٢) اعتماد متبادل وحتى اعتماد على مواهب الآخرين ودعمهم وسلوكهم (سواء فى ثنائيات - أو فى مجموعات - أو فى مؤسسات، أو فى تجمعات) إن معظم ما يحققه أو ينجزه الإنسان لا ينفصل عما يحققه الآخرون. يترتب على هذه الخاصية الاجتماعية المميزة للشخصية أن أحد جوانب القوة الإنسانية يكمن فى نزعة الفرد وقدرته على إيجاد واجهة اجتماعية مشبعة (٧) (٤١).

ويتمثل ذلك فى ذكاء الفرد فى أن يرى كيف يجد لنفسه مكانًا فى البيئات التى تساعده والتى تيسر له أهدافًا يسعى لتحقيقها (١٠)، وكيف ينظم مواهبه الشخصية مع مهارات الآخرين وإسهامتهم . قد تغفل دراسة سيكولوجية الشخصية جوانب القوى الشخصية بعدم الاعتراف بالاعتماد المتبادل البناء بين الفرد والآخر.

الكشف عن القوى الإنسانية Revealing Human Strengths

من أجل تجسيد هذا المنحى البديل سوف نورد بعض الأمثلة التى تعبر عن طرق متعددة للكشف عن القوى الإنسانية من خلال ملاحظة كيف يفكر الناس وما يحاولون عمله، وكيف يوظفون الدعم الاجتماعى فى أثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم.

المعرفة البنائية Constructive Cognition

الإبداع من الخصائص المميزة للمعرفة البنائية مقابل الدقة والمباشرة Slraitforward ness التى قد يتوقع أن تكون من الخصائص المميزة لقوى المعرفة الاجتماعية، الواقع أن قسطًا كبيرًا من تفكير الناس عن أنفسهم وعن الغير يتناسب ويتواءم بمدى الدور الذى يلعبه هذا التفكير بإبداع مع الواقع. مثال: هناك العديد من التعصبات المعرفية اللاشعورية التى تحمى الذات والدوافع عند مواجهة أى تهديد يوجه لاحترام الذات (٢٥). وفى هذا الصدد لا يلتزم الناس الدقة فى تقييمهم لأدائهم الشخصى أو إسهامهم فى أداء الجماعة على الأقل إذا قارنوا بين تقييمهم لأنفسهم وتقييم ملاحظين آخرين أو زملاء (١) (١٥).

من الأهمية أن نلاحظ أن الإبداع فى هذه الأمثلة للجوانب المعرفية البنائية فى مواقف الحياة اليومية لا يقتصر على استراتيجيات تدعيم الذات (٩) (٣٢) (٣٣) ،

فقد تبين من دراسة التشاؤم الدفاعى أن الأشخاص ذوى التشاؤم الدفاعى defensive Pessimists يعترفون بنجاحاتهم السابقة حتى وإن تمسكوا باحتمال الفشل فى المهام القادمة، وهم فى هذا يقومون بوظيفة المحاكاة الفعلية لسيناريو الفشل لديهم، وفى الوقت نفسه فهم يعملون على تجنب مواجهة خيبة الأمل فى نتيجة المهمة التى ينجزونها وبالتالى يؤكدون نجاحهم بصورة أخرى. هذه الاستراتيجية ليست تفاؤلية وليست مباشرة Straightforward ولكنها تواؤمية وتحرك الدافعية نحو المهام ذات المخاطر. وعلى عكس الأشخاص المعوقين لذاتهم أو المتشائمين فعلاً. هذه الصورة للمعرفة البنائية قوة إيجابية، بالرغم من أنها لا تبدو كذلك للوهلة الأولى، بمعنى آخر عند الأخذ فى الاعتبار فاعلية الاستراتيجيات المعرفية، يجب ألا ينظر لها كما تبدو، ولا أن تتوقع أن يتكافأ المظهر الإيجابى مع النجاح، والمظهر السلبى مع الفشل.

الجانب التواؤمى للمعرفة البنائية ليس فى أنها تفاؤلية من المنطلق الفردى أو المجالى، وإنما لأنها تحرك طاقة الفرد ليحاول أن يقوم بما يريد القيام به فى هذه الظروف. فى معظم الأحيان يقوم التفاؤل بدور عظيم ولكن هذا لا ينطبق على الناس كلهم ولا على المجالات كلها، فى الواقع إن أكثر استجابة بناءة أن يدرك الإنسان أهدافه ويكسبها معنى أنها غير سهلة التحقيق (٢).

تحريك الأهداف ورؤية الفرص Mobil izing Goals and seeing opportunities

كما أن من فضيلة المعرفة الاجتماعية الميل إلى البناء الإبداعى، فمن المهم أن يكون الفرد مستعداً لإطلاق طاقته من أجل السعى لتحقيق الأهداف التى تتناسب مع الفرص التى تظهر فى مختلف المواقف وفى نقاط متعددة فى مجرى الحياة (٨). هذه الميزة الفارقة (٢٩) أى الحساسية فى التقاط الفرص من المجال الاجتماعى - تعتبر علامة من علامات القوى الإنسانية يغفلها السيكولوجيون عند وصفهم للشخصية والتزامهم بالاتساق. مثال : تتنوع مواقف الحياة اليومية بشدة فيما بينها، فكل موقف له نمط سلوكى شائع وعادى - يميزه عن غيره من المواقف (فالمكتبات العامة لا تسمح

بالإزعاج الذى يسببه الحوار الاجتماعى بين الأشخاص، فى حين أن الحفلات تشجع هذا السلوك) وأحد مظاهر الاختلال الوظيفى فى السلوك أن تفشل فى التقاط هذه العلامات المميزة، فتظهر سلوكيات جامدة يحتمها الاستعداد الشخصى ولا تراعى المجال الاجتماعى.

ويصدق الشىء نفسه على المهام التى يشجعها المجتمع فى مراحل العمر المختلفة، مثال : السنوات الوسطى فى الحياة هى وقت العمل والأسرة، فى حين أن سنوات العمر المتقدمة قد تكون موجهة أكثر إلى الأعمال المجتمعية وقضاء أوقات الفراغ (٢٢). وهكذا فهناك وقت مناسب للأهداف المختلفة، ويكون أداء الأفراد أفضل إذا ما التقطوا هذا الإيقاع الاجتماعى أو الساعة الاجتماعية (٢٣)، ومرة أخرى نلاحظ إغفال هذه الميزة الفارقة فى تحليل السلوك عبر مراحل الحياة المختلفة وتأكيد ثبات الاستعدادات (١٤). هذا لا يعنى التقليل من أهمية الاستعداد، حيث تظهر خصائص ثبات الاستعداد بوضوح خلال المراحل الانتقالية فى الحياة (١٣)، ولكنَّ الباحثين يجب أن يراعوا قيام الفرد بسهولة بتجربة مهام جديدة أو الاستمرار فى متابعة أهداف قائمة بطرق جديدة عبر الحياة (١١).

هذه القدرة الأخيرة أن تكون قادراً على إيجاد الفرص وقادراً على التمييز بين الأهداف، تسهم بشدة فى زيادة الرفاه الشخصى (حسن الحال) (١٠)، لقد لاحظ هارلو وكانتور (٢١) شكلين للقدرة على متابعة الأهداف فى دراسة تحليلية طولية للرضا عن الحياة لدى مجموعة من كبار السن، فى هذه الدراسة كانت المشاركة فى الخدمات الاجتماعية وخدمة المجتمع تسهم إسهامًا كبيراً فى الشعور بالرضا عن الحياة لدى المحالين على المعاش بالمقارنة بالعاملين. وكان هناك نموذجان للمشاركة بين أصحاب المعاشات على مدى الزمن، فبالنسبة للبعض كانت الخدمات الاجتماعية تمثل لهم تحولاً فى نموذج المشاركة، (من التركيز على العمل للتركيز على المشاركة الاجتماعية) يؤدى لوجود مصدر جديد للرضا عن الحياة يتفق مع معطيات الحياة لهذه المرحلة، وبالنسبة للبعض الآخر وهم من كان لديهم دائمًا دوافع اجتماعية كانوا

يعبرون عنها فى مراحل العمر السابقة من خلال علاقات العمل ، ثم تحولوا إلى مجال اجتماعى أوسع فى مرحلة المعاش يحقق لهم الرضا عن الحياة، فى هذا المثال الأخير رأينا كيف تتفق الانتقائية فى متابعة الأهداف مع استمرارية الشخصية والدافعية (٣٧).

الأهداف والسلوك ذو المضمون الاجتماعى

Socially Embedded Goals and Behavior

بقدر ما نفكر فى الشخصية باعتبارها داخل الإنسان، ونفكر فى الدوافع والأهداف باعتبارهما من عزو الفرد، فإن من أعظم قوى الإنسان إمكانية ضمه الآخرين فى مشاريعه الشخصية، وقدرته على أن يدخل نفسه فى بيئات تدعم الآخرين الذين تتكامل جوانب القوة لديهم مع جوانب القوة لديه. وتشير أدبيات المساندة الاجتماعية (١٦) إلى أن الرفاه فى المساندة الاجتماعية يعود على الطرفين من يمنحها ومن يتلقاها (٣). كما تشير الأدبيات إلى الحساسية والذكاء فى اختيار من توجه إليه المساندة، ومن تقبل منه المساندة، ومن يتشارك فيها. وما يثير الانتباه فى هذا المظهر من الذكاء الاجتماعى هو (١٩) (٢٦) روتين هذا الذكاء فى الحياة اليومية فى أن يتجه الشخص للشخص الصحيح فى الوقت الصحيح لطلب المساندة.

ومثال لهذه الحساسية والذكاء الاجتماعى استخدم هارلو وكانتور (٢٠) عينات من الخبرات اليومية للعواطف والتفاعل الاجتماعى ومتابعة الأهداف ليبينوا أنه عندما تتخذ المشاركة الاجتماعية مسارًا خاطئًا، فإنها تختلف فى نمط الأشخاص الذين يسعون لطلب المساندة منهم أو التواصل الاجتماعى معهم . لم يكن هذا السعى لطلب المساندة بانتظام فقط، بل كان منطقيًا على ضوء الأهداف الخاصة بالأفراد. وبصفة خاصة كان المشاركون الذين يركزون على نتائج سعيهم الاجتماعى يبحثون عن المساندة العاطفية عندما تسوء الأمور لديهم، على حين كان المشاركون الحريصون على تحسين حياتهم الاجتماعية يتجهون لمن يجسدون مثلهم العليا ومن يقدمون لهم

دعماً معرفياً فى الأزمات. هذه الأنماط المتمايزة ذات الحساسية فى طلب الدعم تحدث بطريقة طبيعية للغاية دون تدخل فى مجرى الحياة المليئة بالانشغال.

ونلاحظ أمثلة أخرى للذكاء الاجتماعى فى الاختيارات المتتابعة التى يتخذها الأفراد لمساعدة الآخرين ومشاركتهم فى مساعيهم فى الحياة. فقد تبين وجود اتصال قوى بين طبيعة دوافع سلوك التطوع ونوع التطوع (٣٤) (٤٠)، فإذا كان وراء التطوع دوافع لصالح المجتمع، فسوف يتضمن تقديم مساعدة مباشرة ومساندة مباشرة ، فى حين أن من لديه دافعاً للحصول على الاعتراف بالفضل قد يفضل دوراً إشرافياً فى مؤسسة تطوعية ، فهى تحقق دوافعه وفي الوقت نفسه تساعد الغير. لقد لوحظ اتفاق بين الأهداف الشخصية لطلبة الجامعة وتفضيلاتهم فى العلاقة بالجنس الآخر (٣٥) (٣٦)؛ فالطلاب الذين لديهم حاجة شديدة للعلاقات الحميمة يسعون لعقد علاقات مستقرة، فى حين أن الطلاب الذين لديهم تركيز على الذات يفضلون العلاقات المتعددة المؤقتة. وهكذا يستمر الأشخاص فى العمل التطوعى والعلاقات بالجنس الآخر بصورة أفضل ولمدة أطول حين يختارون أدواراً تتفق مع أهدافهم.

لاشك أن مثل هذا الاختيار الدقيق قد لا يتحقق في بعض الأحيان، وأحياناً يسعى الفرد لاختيار يختلف عن اختياراته التى اعتادها أو التى يرتاح لها. وتحت هذه الظروف يظهر الذكاء عندما يتولى الإنسان القياد فى حياته ويتعامل بتوكيدية مع معطيات الموقف. مثال (٣٦): إذا وجد شخص ما نفسه فى علاقة مستقرة مع شريك من الجنس الآخر، ولكن هو شخصياً ليست لديه أهداف قوية للعلاقات الحميمة، هؤلاء الأشخاص يعتمدون على معطيات الموقف الاجتماعى، مثل الوقت الذى يكون فيه بمفرده مع الشريك، أو المساندة التى يحصل عليها من الشريك لكى يحصل على رضا واستمرار للعلاقة. بمعنى أن الأفراد الذين ليس لديهم التزام نحو التركيز على الحميمية تنجح علاقاتهم القريبة حين يكونون فى مواقف تتيح لهم فرص الحميمية (٢٨)، مثلاً، الشركاء فى علاقة يمكن أن يبذلوا جهداً لبناء مجال للحميمية فيقوموا بتصرفات لتقوية العلاقة مثل الإفصاح عن الذات. إن جانباً مهماً للذكاء الاجتماعى

ومظهراً مهماً للقوى الإنسانية يرجع إلى قدرة الإنسان أن يجعل نفسه داخل علاقة ثنائية أو جماعية أو مؤسسية تحقق له الدعم والرضا (٤١).

الشخصية والكوب: نصف ممتلئ أم نصف فارغ

The Personality Glass: Half Full and Half Empty

باختصار يرى الكاتب القوى الإنسانية فى قدرات البشر على المعرفة البنائية ومحاولة تحقيق الأهداف واتخاذ الفرص التى تساعد على ذلك، وفى التفاعل مع عالم اجتماعى بأسلوب يحقق المساندة والتكامل للشخصية، ولا شك فى أنه من الأهمية ملاحظة كيف يمكن لهذه القدرات أن تضل الإنسان وتبعده عن تحقيق أهدافه. فقدرات المعرفة البنائية يمكن أن تكون غاية فى التوافقية حين يستخدم الأفراد مفاهيمهم الشخصية وبناءاتهم Construct (٢٤) كى يأخذوا قياد حياتهم ويبحروا فى عالمهم، وبالعكس فقد تضللهم مفاهيمهم الشخصية فى مواجهة تعقد الحياة، وتقيد رؤيتهم لما هو ضرورى لتحقيق أهدافهم وقد تقودهم إلى عدم التنبه للفرص الجديدة من أجل تحقيق أهدافهم. وهذا ما يعرفه كانتور (٨) بأنه سلاح ذو حدين للذكاء الاجتماعى ؛ فحين يصبح الفرد خبيراً بذاته وبالعالم الاجتماعى، فإنه يحرر نفسه من ضغوط التفكير فى كل ما يقوم به، ومن ناحية أخرى يضيق حيز الرؤية لتنحصر فيما هو مألوف، فيرى ما يتوقع رؤيته أكثر مما يرى ما فيه فائدته، فبقدر ما تحرك المعرفة البنائية الدافعية وبقدر ما ترفع الحساسية للفرص المتاحة فى البيئة الاجتماعية، فإنها تضيق الأفق الشخصى بما ليس فى صالح الفرد.

على حين أن الاستجابة دون بذل جهد، (وبدون تفكير) فى المجالات المألوفة يمكن أن تحرر الطاقات المعرفية وتشحذ الانتباه للفرص المتاحة فى البيئة الاجتماعية، إلا أن هذا قد لا يصدق دائماً، فقد لا يستفيد الإنسان من هذا التحرر لكى يستكشف ما حوله. ففى بعض الأحيان ينجذب الإنسان بسهولة الاستمرار فى رؤية ما هو

مألوف والسعي نحوه والتصرف على أساسه، ويدعم ارتباطه بنفس الأشخاص والجماعات هذا الروتين نفسه. وهكذا يصبح الفرد لديه خبرة وشعور بالأمان بما يألفه ، بحيث ينعزل ولا يصبح باحثًا عن الفرص، وفى أحيان أخرى يصبح الإنسان باحثًا عن الفرص بدرجة كبيرة فيضع الأهداف ويتخذ المخاطر التى لا يمكن تحقيقها بالمعايير جميعها ، ويفشل فى رؤية اللحظة المناسبة للتخلى عنها من أجل أهداف أخرى يمكن تحقيقها.

فى هذا الشأن، إذا استطاع علماء النفس إعطاء مزيد من الانتباه للقوى الإنسانية كالمعرفة البنائية، وما يسعى الإنسان لتحقيقه، وكيف يجعل نفسه داخل المواقف المختلفة ومع الآخرين، فسوف يصبح الكوب نصف ممتلئ ونصف فارغ، وعلى العكس كما أشرنا فى البداية إن تحليلنا التقليدى للشخصية قد اتجه إلى تصور أحادى لاهتمامات الأفراد، فهى وظيفية أو غير وظيفية، ذكية أو غير ذكية - جيدة أو سيئة - وقد حدث ذلك لأننا نقصر تركيزنا على نواتج الجهد الذى يبذله الإنسان، وليس على ما يقوم به ويبذله، ونركز على اتجاهاته العامة التى تظهر عبر الزمان والمكان، وليس على ما يميزه عن غيره، ونركز على الأفراد أنفسهم وليس على شبكة المعطيات الاجتماعية التى يوظفون ذكاءهم فى التعامل معها.

قد تكشف الصورة الأكثر اكتمالاً والأكثر تمايزاً للإنسان كلا الجانبين: القوة والقصور، والجيد والسيئ، كما تتنوع من شخص لآخر وعبر المجالات التى تظهر فيها هذه الإيجابيات والسلبيات، وهكذا تحدد الطريق لمجالات جديدة لجهد الإنسان وتدخله من أجل الأفضل. الباحثون الآن لديهم معرفة عريضة تساعدهم فى الكشف عن هذه الصورة الشخصية الأكثر تمايزاً، كل ما علينا عمله أن نبدأ البحث عنها بجدية أكبر، إن التركيز على القوى الإنسانية قد يحقق لنا هذا الهدف.

مراجع الفصل الرابع

1 - Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 1, pp. 680–740). New York: McGraw-Hill.

2 - Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58–67.

3 - Brickman, P., & Coates, D. (1987). Commitment and mental health. In P. Brickman (Ed.), *Commitment, conflict, and caring* (pp. 222–309). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

4 - Bruner, J. S. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

5 - Buss, D. (1987). Selection, evocation, and manipulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1214–1221.

6 - Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735–750.

7 - Cantor, N. (1994). Life task problem-solving: Situational affordances and personal needs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 235–243.

8 - Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

9 - Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7, 92–112.

10 - Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 230–243). New York: Russell Sage.

11 - Cantor, N., Zirkel, S., & Norem, J. K. (1993). Human personality: Asocial and reflexive? *Psychological Inquiry*, 4, 273–277.

12 - Caporael, L. R., & Brewer, M. B. (1991). Reviving evolutionary psychology: Biology meets society. *Journal of Social Issues*, 47(3), 187–195.

13 · Caspi, A., & Moffitt, T. E. (1993). When do individual differences matter? A paradoxical theory of personality coherence. *Psychological Inquiry*, *4*, 247–271.

14 · Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. In P. B. Baltes & O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life span development and behavior* (Vol. 3, pp. 65–102). New York: Academic Press.

15 · Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96, 608–630.

16 · Cutrona, C. E. (1986). Behavioral manifestations of social support: A microanalytic investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 201–208.

17 · Fiske, S. T. (1992). Thinking is for doing: Portraits of social cognition from daguerreotype to laserphoto. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 877–889.

18 · Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1984). *Social cognition*. New York: McGraw-Hill.

19 · Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150–170.

20 · Harlow, R. E., & Cantor, N. (1995). To whom do people turn when things go poorly? Task orientation and functional social contacts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 329–340.

21 · Harlow, R. E., & Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 1235–1249.

22 · Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. New York: Longmans, Green, & Co.

23 · Helson, R., Mitchell, V., & Moane, G. (1984). Personality and patterns of adherence and nonadherence to the social clock. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1079–1096.

24 · Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.

25 · Kernis, M. H. (1995). *Efficacy, agency, and self-esteem*. New York: Plenum.

26 Langston, C. A. (1994). Capitalizing upon and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 1112–1125.

27 · Markus, H. R., & Nurius, P. S. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, *41*, 954–961.

28 · Miller, L. C. (1990). Intimacy and liking: Mutual influence and the role of unique

relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 50–60.

29 - Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80, 253–283.

30 - Mischel, W. (1999). Personality coherence and dispositions in a cognitive-affective personality (CAPS) approach. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (pp. 37–60). New York: Guilford.

31 - Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, *102*, 246–268.

32 - Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: "Harnessing" anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1208–1217.

33 - Norem, J. K., & Illingworth, K. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 822–835.

34 - Omoto, A. M., & Snyder, M. (1990). Basic research in action: Volunteerism and society's response to AIDS. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *16*, 152–165.

35 - Sanderson, C. A., & Cantor, N. (1995). Social dating goals in late adolescence: Implications for safer sexual activity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1121–1134.

36 - Sanderson, C. A., & Cantor, N. (1997). Creating satisfaction in steady dating relationships: The role of personal goals and situational affordances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1424–1433.

37 - Sanderson, C. A., & Cantor, N. (1999). A life task perspective on personality coherence: Stability versus change in tasks, goals, strategies, and outcomes. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (pp. 372–394). New York: Guilford Press.

38 - Shoda, Y. (1999). Behavioral expressions of a personality system: Generation and perception of behavioral signatures. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (pp. 155–184). New York: Guilford Press.

39 - Snyder, M. (1981). On the influence of individuals on situations. In N. Cantor & J. F. Kihlstrom (Eds.), *Personality, cognition, and social interaction* (pp. 309–329). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

40 - Snyder, M. (1993). Basic research and practical problems: The promise of a "func-

tional" personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *19*, 251–264.

41 - Snyder, M., & Cantor, N. (1998). Understanding personality and social behavior: A functionalist strategy. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 1, 635–679). New York: McGraw-Hill.

42 - Snyder, M., & Omoto, A. M. (1992). Volunteerism and society's response to the HIV epidemic. *Current Directions in Psychological Science*, *1*(6), 113–116.

43 - Stewart, A. J., & Healy, J. M., Jr. (1989). Linking individual development and social change. *American Psychologist*, *44*, 30–42.

الفصل الخامس

تصور الشخصية من منظور سيكولوجية القوى الإنسانية:
الشخصية بوصفها منظومة ذات قوة وتنظيم ذاتى(*)

يشيع فى تناول علم نفس القوى الإنسانية صبغة أسى ؛ حيث يشكو الكتاب من أن مجال علم النفس قد أكد الخطأ والقصور والعيوب، وبالتالى صرف الانتباه عن الصمود والصلابة والفضائل الإنسانية.

هذه القضية صادقة برغم ما كتب من نظريات وبحوث عبر السنين فى استكشاف القوى الإنسانية ودراستها. السؤال المفتاحى ليس فى درجة تأكيد القصور فى الماضى، ولكن السؤال الأعم هو لماذا قدمت البرامج العلمية جانبًا معينًا من الخبرة الإنسانية. لماذا يندر تقديم تمثيل عريض ومتسع للإمكانات الإنسانية؟ ولماذا يندر أن تتجه البحوث لتمثيل شامل وعريض للنزعات والإمكانات الإنسانية؟

إحدى الإجابات على هذا التساؤل، أن البرامج البحثية لا تقدم صورة كلية للطبيعة الإنسانية. فمن الشائع أن يدرس الباحثون متغيرات منعزلة دون تحديد موقعها من الشبكة العريضة من محددات الوظائف النفسية (٣٦). إن التحدى أمام علم نفس القوى الإنسانية، هو تجنب هذا التركيز الضيق. وبرغم أن الباحثين فى الربع الأخير من القرن الماضى قد بالغوا فى التأكيد على الضعف الإنسانى، فإن حل

(*) A Conception of Personality for A Psychology of Human Strengths :
Personality As An Agentic, self- Reg ulaking system

كتب هذا الفصل Gian Vittorio Caparara and Daniel cervone وترجمته أ.د. صفاء الأعسر .

هذه المشكلة ليس فى تأكيد الباحثين فى الربع التالى من القرن على القوى الإنسانية. فهذا المنحى البندولى يمكن تجنبه بتركيز البحث فى القوى الإنسانية فى نموذج متكامل وشامل للإنسان.

نماذج سيكولوجية شخصية الفرد

Personality psychology's Models of the person

إن الفرع المسئول عن تقديم نموذج للإنسان هو سيكولوجية الشخصية، الدعوة الأساسية فى هذا الفصل أن التقدم الحديث فى سيكولوجية الشخصية يطرح فعلاً صورة شاملة للفرد يمكن أن توجه علم نفس القوى الإنسانية وتقدم له (١١).

قد يبدو هذا الرأى غير ذى مصداقية، فسيكولوجية الشخصية الراهنة تتضمن أطراً نظرية شائعة تشير إلى قصور الشخصية أكثر مما تشير إلى إمكاناتها (٢٠). وفي بعض الرؤى، تتكون الشخصية من استعدادات وراثية لا يبدو أنها تتغير كثيراً عبر الحياة، وفى بعض الرؤى الأخرى يتكون العقل من ميكانيزمات لكل منها مجال محدد وهى أيضًا ثابتة عبر الحياة سواء فى بنائها أو فى وظائفها، حتى وإن غيرت مدخلات البيئة عتبة تنشيط بعضها (٨). فى مثل هذه الرؤى تتحدد الشخصية أساساًبمقومات جينية، وبالتالى تكون إمكانية البشر فى تنمية ما لديهم من طاقات بتوجيه ذاتى محدودة.

وبرغم شيوع هذه الرؤى النظرية فإنها لا تمثل سوى قطاع صغير من الاتجاهات العامة فى سيكولوجية الشخصية حديثًا. فمعظم الدراسات تقدم منظوراً أكثر تفاؤلاً حول التوجيه الإيجابى الذاتى للطاقات الإنسانية. وجذور هذا المنظور فى تحليل طبيعة العمليات السببية وراء ارتقاء الإنسان.

التبادلية بين الفرد والموقف Person - Situation Reciprocity

لا يتحقق النمو تبعاً لمسارات معينة تحددها نصوص جينية، فالشخصية تنمو خلال عمليات سببية أكثر تعقيداً وتركيباً تشكل التحولات الديناميكية بين الفرد والبيئة الاجتماعية الثقافية (١) (١٤)، فالعوامل الداخلية الشخصية، والسلوك الظاهرى والبيئة الاجتماعية كلها عوامل يحدد أحدها الآخر بصورة تبادلية (٢) (٤). ويدعم هذه الدعوى دراسات طولية عديدة فى مجال نمو الشخصية ؛ إذ تكشف النتائج عن وجود مصفوفة مركبة ولكنها قابلة للفهم، تتكون عناصرها من عوامل شخصية، وتفاعلية، وثقافية اجتماعية ، هذه المصفوفة تحدد الخصائص النفسية للفرد.

لنأخذ مثالاً (٣٥) (الفصل ١٦ من هذا الكتاب)، المراهقات اللاتى ينضجن مبكرًا، يكن أكثر احتمالاً للتعرض للمشكلات السلوكية. ولكن تأثير الجوانب البيولوجية، ليس مباشراً، وليس قدراً لا مفر منه، وليس دائمًا فالمراهقات ذوات النضج البيولوجى المبكر، تكون لهن علاقات متنوعة بالأقران، وهذه العلاقات التفاعلية تعتبر محدداً مباشراً لصورة الذات والسلوك فى المراهقة، وفيما بعد، حيث تتغير العلاقات التفاعلية، تكون الاختلافات بين من نضجن مبكراً ومن نضجن متأخراً ضعيفة (٣٥). إذن دراسة مثل هذه التفاعلات بين الجوانب البيولوجية، والعلاقات التفاعلية والسلوك تساعد على فهم قدرة الفرد على استعادة توازنه حتى لو تعرض لخبرات سلبية عنيفة فى مرحلة من مراحل حياته (٣٠). القوى الإنسانية إذن تكمن جزئيًا فى شبكة العلاقات التى تغذى صفات الفرد المرتبطة باستعادة توازنه.

فى هذه النقطة من تاريخ سيكولوجية الشخصية، هناك توثيق قوى عن العلاقة التبادلية بين الفرد والموقف، إن التفاعلية التبادلية تقوم بدور المبدأ النظرى الفوقى الذى ينظم البحث النظرى والتطبيقى فى المجال بدرجة كبيرة (١١). وقد دعمت وجهة النظر هذه بالعديد من النتائج خارج مجال دراسة سيكولوجية الشخصية. فهناك البلاستيكية أو القابلية للتغير فى النظام العصبى وتلعب دوراً فى مواجهة الخبرات

السلوكية الجديدة (٢٥) (٣٢). فالتعبير عن المورثات يتأثر بالعوامل البيئية التى تؤثر على مستوى الهرمونات وبناء الخلايا (٢٦). فالنمو الإنسانى يتحقق من خلال عملية تطور ثنائية تشكّل فيها كل من العوامل البيولوجية والثقافية أحدهما الآخر (٢٣) (٣٣)، إن التفاعلات المتبادلة بين الكائن والبيئة علامة أساسية للحياة البيولوجية، وكل الكائنات تبني وتشكل بيئاتها جزئياً.

منظومة الذات والقوة الشخصية The Self system and Personal Agency

فى حالة النمو الإنسانى ترتبط القدرة البيولوجية العامة لبناء الكائن لبيئته بقدرة الإنسان الخاصة على استشراف المستقبل وتأمل طاقاته وقدراته حتى يتناسب أداؤه معها. هذه القدرة على الاستشراف والأداء المناسب أهم مظهر من مظاهر وظائف الشخصية، وهى قدرة الإنسان أن يفرض سلطته بصورة قصدية على خبراته وأفعاله أو ينظم خبراته وأفعاله.

ترتكز القدرة على تنظيم الذات على عدد من العمليات والمكونات، وتتضمن قدرات الفرد على تقييم أفعاله فى علاقتها بمعايير الأداء لديه، وأن يخطط ويضع أهدافًا للمستقبل، ويقيس كفاءته الشخصية فى التحديات القادمة، ويدفع أفعاله من خلال تقييم وجدانى ذاتى، وخاصة مشاعر الفخر مقابل الشعور بعدم الرضا حيال المنجزات الراهنة والمنتظرة. هذه الميكانيزمات المميزة لتنظيم الذات بينها علاقات وظيفية متبادلة، وهكذا فهى لا تعمل بوصفها مؤشرات مستقلة على السلوك، ولكن بوصفها أجزاء متكاملة فى نظام سيكولوجى متسق ينظم الأفراد من خلاله عواطفهم وأفعالهم (١١). هناك العديد من النظريات والأبحاث درست نمو نظام الذات ووظائفه (٢) (٦) (١٣) (٢١) (٢٧) (٢٨) (٣٩) (٤٣).

لعمليات تنظيم الذات تطبيقات أساسية على النظرة العامة لطبيعة الشخصية: يجب ألا ننظر للشخصية باعتبارها مجموعة من الاستعدادات المحددة بيولوجياً، فهذه

النظرة تقلل من قيمة القوى الإنسانية حيث تصف الأفراد ضمنيًا باعتبارهم حاملين سلبيين لبناء الشخصية الذى سبق تحديده. إن دراسة عمليات تنظيم الذات ، والعلاقات المتبادلة بين الفرد المنظم لذاته والبيئة الاجتماعية تشير إلى أن الأفراد يسهمون فى نمو شخصياتهم. الإنسان ليس سلبيًا ، بل هو مبادئ ؛ فهو باختياره وتفسيره وتأثيره على البيئات التى يعيش فيها، يسهم فى تنمية قدراته (٤) (٥) (١١) واستعداداته. الشخصية فى ذاتها يمكن النظر إليها بوصفها قوة ونظامًا ذا تنظيم ذاتى (٤) (٥) (١١). من هذا المنظور فإن الإنسان لديه القدرة على المبادأة وعلى أن يخطط لحدوث الأشياء نتيجة لما يقوم به من أفعال.

من هذه الرؤية للشخصية بوصفها مصدر قوة ، يكون الهدف الأساسى من سيكولوجية الشخصية أن تلقى الضوء على عمليات تنظيم الذات التى من خلالها يسهم الأشخاص فى خبراتهم ونموهم الشخصي. لا يمكن تحقيق هذا الهدف بدراسة الأفراد فى معزل عن الإطار الذى يوجدون فيه، بل يجب دراستهم داخل الإطار (١٧)، بما يتضمنه ذلك من تحليل للبيئة والعلاقات التفاعلية التى تنشط نمو النظام الذاتي. مثل هذه الأجندة تخاطب سيكولوجية القوى الإنسانية مباشرة، ومما يثير الاهتمام، أنها لا تفعل ذلك بالتساؤل عما إذا كان متغير ما منعزل عن الإطار يختلف الأفراد عليه يرتبط بوظيفة ما وبمعنى آخر عما إذا كانت الفروق بين الأفراد فى أداء ما ترتبط بما لديهم من سمة ما ، وهذا هو الشائع فى الدراسات الراهنة. وبدلاً من ذلك فإنها تطرح التساؤل حول كيف يسهم نظام تفاعلى دينامى للصفات الشخصية فى التوجيه الذاتى للإنسان وقدرته على استعادة توازنه أو قوته **resilience**، إنه من خلال تقديم رؤية ترى الفرد بوصفه منظومة يمكن لسيكولوجية الشخصية أن تساعد سيكولوجية القوة الإنسانية على تجنب النظرة الضيقة التى تركز الضوء على جوانب منعزلة من الخبرة الإنسانية.

رؤية الشخصية بوصفها نظامًا أو منظومة ذات تنظيم ذاتى لا تضيف لسيكولوجية القوى فقط بل لسيكولوجية الشخصية ، إن الأبنية النفسية التى تشكل النظام ذا التنظيم

الذاتى تستوعب عوامل الشخصية التى تسهم فى تكامل وظائف الشخصية وفى الفروق الثابتة بين الأفراد (١٩) (٤٠).

إن طبيعة الشخصية ووظائفها لابد من النظر إليها على ضوء الدلائل الحديثة من علم النفس الثقافى، إن النظر لقوى الشخصية يتغير عبر الثقافات (٣١) (٣٧). فالناس فى المجتمعات الأوروبية والأمريكية أكثر توجهًا نحو تنمية الذات والإنجاز الشخصى والضبط الشخصى بالمقارنة بالثقافات الأسيوية حيث تسود الالتزامات الاجتماعية والإنجازات على مستوى الجماعة، هذا لا يعنى أن الناس فى الثقافات الشرقية أقل قدرة على التنظيم الذاتى والشخصى، بل يعنى أن أهداف سلوكهم والدور الذى تلعبه، ودور معتقداتهم الذاتية فى الدافعية تختلف من ثقافة لأخرى، فالأفراد من ذوى الأهداف الجماعية قد يبذلون مزيدًا من الجهد لضبط الذات من أجل تحقيق هذه الأهداف.

الإمكانات Potentials

إن الرؤية للشخصية باعتبارها مصدرا للقوة والطاقة تؤكد حقيقة أن سيكولوجية الشخصية لابد وأن تتضمن ليس فقط الاستعدادات الثابتة وإنما أيضًا الإمكانات الفردية (٩) (١١). فعلماء النفس فى مجال دراسة الشخصية عليهم مسئولية تناول العمليات الشخصية والاجتماعية التى يمكن أن تسهم فى التعبير الكامل عن الإمكانات البشرية.

إن إضافة دراسة الإمكانات فى مجال دراسة الشخصية يتجاوز التركيز على الاستعدادات الثابتة أو السمات التى سادت فى الدراسات الحديثة فى المجال (١٨). لاشك فى أنه من الأهمية أن نقيس ونصف الشخصية وكيف تبدو وذلك عن طريق قياس استعداداته، وبالقدر نفسه من الأهمية أن نستكشف ما يمكن أن يصير إليه، فالمجتمع يتطلب أن تسهم دراسة الشخصية ليس فقط فى دراسة الفروق بين الأفراد

بل أيضًا فى تنمية إمكاناتهم (٧). ونضرب مثالاً من المجال التربوى بالنسبة للشباب الأمريكى من أصل أفريقى حيث تثار القضية الخاصة بضرورة تحويل الاهتمام من قياس الموهبة إلى الالتزام بتنمية الموهبة ، وهذا يتطلب تغييرًا أساسيًا فى رؤيتنا وتصورنا للفرد، هذه الرؤية لا تقتصر فى تطبيقها على القدرات الفعلية وإنما تمتد لتشمل الشخص بوصفه كلاً.

تتفق وجهة نظر الإمكانات مع التركيز على التفاعل التبادلى الذى أشرنا إليه سابقًا. قد يمتلك الفرد إمكانات لا تتحقق إلا إذا كان أداؤه فى بيئات معينة (٣٠). ونقدم هنا تشبيهًا مناسبًا بصخرة ترقد فى قاع بحيرة وهى بهذا تمثل "مصدر خطر ممكن"، ولكن خطورتها لا تكمن فى ذاتها وإنما هى صفة علاقية. فهى تصف العلاقة بين الصخرة وموقف معين، كأن يأخذها شخص ما ويلقى بها داخل أحد المنازل. ويصدق هذا المثال على كثير من الخصائص النفسية ، فهى ليست فيما تمثله فى ذاتها بوصفها قدرة منعزلة فى العقل، وإنما فى علاقاتها، فالتعبير عن الخصائص النفسية يتطلب بناءً اجتماعيًا يظهرها ويدعمها أو يتطلبها. فالإنسان لا يستطيع أن يكون اجتماعيًا بذاته دون وجود الغير، فكثير من قراء هذا الكتاب لديهم إمكانية أن يكونوا آباءً عظامًا، ولكن هذه الإمكانية لم تتحقق بعد، لم تعبر عن نفسها بالنسبة لمن لم يتزوجوا بعد.

إن التركيز على الإمكانات يضعف التمييز التقليدى بين الوراثة والبيئة ، ويؤكد ذلك نتائج كثير من البحوث والدراسات التى تتناول الوراثة والبيئة ليس باعتبارهما قوتين منفصلتين ومتعارضتين، فكل من البناء البيولوجى والخبرة يؤثر أحدهما فى الآخر. وهذا التأثير لابد أن يكون موضع اهتمام كبير فى هذا العالم الحديث الذى يتميز بالتغير السريع الذى يحدثه التجديد التكنولوجي. لقد تغيرت الأبعاد أو العوامل التقليدية التى ترتبط بالزمان والمكان فى حياة الإنسان، ذلك أن متوسط عمر الإنسان زاد زيادة كبيرة، وإيقاع الحياة فى المجتمعات زادت سرعته زيادة كبيرة ، وتداخل العوامل التى تؤثر فى خبرات الإنسان زادت زيادة كبيرة. وكما أن الحياة الحديثة

تتيح فرصًا أكبر، فإنها تثير مشكلات أكثر وتتطلب قرارات متجددة لا تتناسب مع قدرات الإنسان المتاحة ، وهكذا فلابد للعوامل الطبيعية (كالاستعدادات) أن تنمو حتى تتمكن من مواجهة تحديات الحداثة. ولابد من إيجاد مناهج جديدة أو طرق جديدة لتنمية إمكانات الإنسان الهائلة ليتمكن من إدارة متطلبات البيئة المتجددة ، فالعالم سريع التغير يتطلب من الأفراد تغييرًا وتعديلاً فى رؤيتهم وقدراتهم كى يستطيعوا التعامل مع أنفسهم ومع بيئاتهم.

إن قدرة الإنسان على التحكم فى بيئته وفى ذاته أصبحت الآن فى غاية الأهمية فى عصر يمكن للإنسان فيه أن يتحكم فى التطور البيولوجى من خلال البيوتكنولوجى، إن قدرة الإنسان على التحكم فى بنائه البيولوجى وبناء أطفاله تعنى تفوق الخصائص النفسية على الخصائص البيولوجية. الصدفة أصبحت الآن تحت سيطرة الإنسان وتوجيهه واختياره.

قدرات التأمل الذاتى باعتبارها قلب القوى الإنسانية

Self- Reflective capabilities As the

Core of Human Strengths

إن علم النفس الذى يمكنه أن ينمى تحقيق الإمكانات وينمى القوى الإنسانية لابد له أن يركز بقوة على قدرات التأمل الذاتى. إن الوعى **Consciousness** هو قلب التنبؤ والتحكم وقدرة الناس أن يخططوا للمستقبل. فالوعى يمكن الناس من التنبؤ بسلوك الآخرين وبسلوكهم (٢٩). ويسمح لهم أن يخططوا لأفعالهم ويقدروا قدرتهم على الفعل. فالناس دائمًا فى مواجهة تحديات جديدة يمكن حلها إذا استخدم الإنسان مهاراته كلها لحدها الأقصى وبتناغم شديد. قد يكون لدى الكائن موارد ذات قيمة كبيرة بشرط أن يعرف بوجودها ويستخدمها فى التوقيت المناسب. الوعى والتفكير فى

مـشكلة يمكّن الناس من توقع التـحـديات ومن تعظيم مـا لديهم من مـوارد وفـرص للنجاح. وكمـا يذكر باندورا (٥) إن الوعى جوهر الحياة العقلية، فهو لا يساعد على إدارة الحياة فقط بل يجعلها جديرة بأن نعيشها. ولكن المهم هو نوعية الوعى، هل هو وعى مسكون بالخوف والتوجس أم بالأمل والثقة.

الكفاءة الذاتية المدركة Perceived self Efficacy

أحد المظاهر الحاسمة فى التأمل الذاتى يتضمن تأمل الفرد فى إمكاناته وفى قدراته على الفعل. ويدرس هذا الجانب من الحياة العقلية بصورة مباشرة فى بحوث الكفاءة الذاتية (٣) إن الاعتقاد فى الكفاءة الذاتية ملمح أساسى فى القوى والإمكانات الإنسانية ، لعدد من الأسباب:

أولاً: يسهم إدراك الكفاءة الذاتية بصورة مباشرة فى قرارات الفرد وأفعاله وخبراته. فالأفراد الذين يتشككون فى كفاءتهم فى الأداء يميلون لتجنب التحديات والتخلى عن الأنشطة وحين يواجهون صعاباً يشعرون بالقلق المعوق (٣).

ثانيًا: الاعتقاد فى الكفاءة الذاتية يؤثر على عوامل معرفية ووجدانية أخرى تؤثر بدورها على الأداء. الأفراد الذين يعتقدون أن لديهم كفاءة عالية يميلون لإلزام أنفسهم بأهداف أكثر تحدياً ، ويرجعون ما يحققونه من نواتج إيجابية إلى عوامل تخضع لتحكمهم (٣٨)، ولديهم استراتيجيات متميزة للتصدى للمهام شديدة التعقيد (١٥).

ثالثًا : إن إدراك الكفاءة الذاتية يكون وسيطًا لتأثير متغيرات أخرى يمكن من خلالها تنمية الإنجاز. إن اكتساب المهارات والمعرفة ينمى الإنجاز ، ولكن ليس فى حالة الأفراد الذين يتشككون فى أن إمكاناتهم وقدراتهم سوف تسمح لهم بتطبيق هذه المهارات وهذه المعرفة فى الواقع.

بالرغم من كثرة الدراسات التى أجريت على إدراك الكفاءة الذاتية فى مجال دراسات الإنجاز، فإنها حاسمة أيضًا فى مجال السلوك والخبرات التفاعلية. تشير

النتائج إلى أن اعتقاد الفرد فى كفاءته فى تنظيم خبراته الوجدانية يؤثر بصورة مباشرة على معدلات الاكتئاب والسلوك الاجتماعى . وأكثر من ذلك فإن إدراك الذات على أنها ذات كفاءة عالية فى تنظيم الحياة الوجدانية (العواطف) يؤثر فى تقدير الفرد لقدرته على إقامة علاقات اجتماعية، وهذه بدورها تؤثر على السلوك الاجتماعى الإيجابى، والسلوك المضاد للمجتمع والاكتئاب (١٢).

وييسر التحليل الاجتماعى المعرفى لعمليات الكفاءة الذاتية دراسات سيكولوجية القوى الإنسانية، حيث يقدم أدوات مادية لتنمية الاعتقاد فى الكفاءة الذاتية والإنجاز. هناك حصيلة كبيرة من الحقائق البحثية تشير إلى أن أفضل طريقة لبناء الثقة فى الذات هى خبرات النجاح المباشرة (٣). إن الخبرة الشخصية بالإتقان لا يمكن إنكارها، حتى بين الأفراد الذين يتشككون فى قدراتهم على الأداء. إن خبرات الإتقان فى مجالات ذات أهمية للشخص لها مقومات التعميم لمجالات الحياة الأخرى، وبالتالى يكون لها تأثير كبير على حياة الأفراد (٤٤) (٤٥).

دور الكفاءة الجماعية The Role of Collective Efficacy

لا يمكن فهم القوى السيكولوجية من خلال رؤية الأفراد فى عزلة عن الإطار الاجتماعى، فكثير من القدرات التى نصفها بأنها قوى إنسانية تستمد من قوى المجتمعات التى يعيش فيها الأفراد. وهذا يطرح التساؤل حول الميكانيزم السيكولوجى الذى يتوسط بين تأثير العوامل المجتمعية وأفعال الفرد. لقد أشارت بعض البحوث الحديثة للتأثير الوسيط للكفاءة الجماعية ؛ ويقصد بها اعتقاد الأفراد فى قدرة الجماعة الاجتماعية المحيطة على الأداء بأسلوب متناغم وفعال من أجل تحقيق الأهداف الجماعية. ومثال على ذلك الدراسة التحليلية التى أجريت عن العلاقة بين خصائص بيئة الجوار والكفاءة الجماعية وجرائم العنف (٤٢) حيث تبين أن اعتقاد الأفراد بأن مجتمعهم مجال اجتماعى متسق، يقوم أعضاؤه بما يلزم للحفاظ على الضبط

ه

الاجتماعى عند الضرورة، كان عاملاً وسيطًا بين تأثير خصائص بيئة الجوار (كالفقر والهجرة والسكن المستقر) وجرائم العنف.

فى عمل أكثر حداثة تمت دراسة أثر الكفاءة الشخصية فى إدراك الكفاءة الجماعية (٢٤). فى هذه الدراسة قام المشاركون بتقدير اعتقادهم فى الكفاءة الشخصية Personal Efficacy beliefs أى قدرتهم على تدبر مطالب الحياة اليومية المتعلقة بالأسرة والعمل والأمور المالية والصحة، كما قاموا بالحكم على الكفاءة الاجتماعية الشخصية الفردية Individual Social Efficacy وتعنى كفاءتهم فى الإسهام فى تحسين المشكلات الاجتماعية كالإرهاب، والبطالة، والفساد والجريمة والمشكلات الاقتصادية ، وأخيرًا قاموا بالحكم على Collective Efficacy beliefs معتقداتهم عن الكفاءة الجماعية ؛ أى إدراكهم لقدرة المجتمع بوصفه كلاً على التأثير فى إحداث التحسينات المرجوة فى الظروف المجتمعية الأساسية. وأشارت النتائج إلى أن المعتقدات فى الكفاءة الشخصية والفردية تؤثر على المعتقدات فى الكفاءة الجماعية وأن الكفاءة الذاتية المدركة فى تدبر المطالب اليومية تسهم فى الكفاءة الشخصية التى تتعلق بالقدرة على الإسهام فى رفاه المجتمع، حيث إن الكفاءة الشخصية فى تحسين الأحوال الاجتماعية تؤثر فى المعتقدات الخاصة بالكفاءة الجماعية.

إن كلاً من المعتقدات فى الكفاءة الذاتية والجماعية مؤشرات حاسمة للدافعية كما تظهر فى الالتزام، والانغماس فى العمل، والشعور بالرضا (١٠). ويبدو أن معتقدات الكفاءة الذاتية تؤثر فى ما يبنيه الفرد من مفاهيم عن المؤسسة التى يوجد بها ، بما يتضمنه ذلك من إدراكه للشخصيات الرئيسية، والأدوار، والمعاملات، والعلاقات. الأفراد من ذوى الإدراك الأعلى للكفاءة الذاتية قد يختارون مؤسسات أكثر فاعلية، وتكون إسهاماتهم فيها أكثر إيجابية ونشاطًا ويرون المعاملات والعلاقات المؤسسية بصورة أكثر إيجابية. من دراسة ضمت أكثر من ٦٠٠ معلم من روما وميلانو وجد أن معتقدات الكفاءة تؤثر بصورة مباشرة على إدراك المناخ المؤسسى والكفاءة الجماعية والالتزام والانغماس فى العمل والشعور بالرضا، فالأفراد لا يجدون سببًا للالتزام

لمؤسسة إذا لم يرتبطوا بأهدافها، والكفاءة الجماعية وخاصة الاعتقاد القوى والمشترك فى القدرة على السيطرة على الأهداف الجماعية من خلال تكامل المعرفة وتكامل الأداء أثبتت أنها محددات حاسمة للالتزام نحو المؤسسة، ووسيط لتأثير معتقدات الكفاءة الذاتية على الالتزام، ومن خلال الالتزام يكون التأثير على الانغماس فى العمل والشعور بالرضا.

سيكولوجية القوى الإنسانية فى قرن جديد

A Psychology of Human strengths in A New Millennium

يتمثل التحدى الذى يواجهه مجال سيكولوجية الشخصية فى مواجهة التفاعل المركب بين العديد من المكونات البيولوجية والثقافية الاجتماعية للنشاط الوظيفى الإنسانى، ومن خلال تنمية قدرات الأفراد وإمكاناتهم على الأداء والفعل، بمسئولية وقصدية، وكما سبق وأكدنا أن هذا يتطلب من الدراسات السيكولوجية فى الشخصية أن تكشف عن محددات الأداء والفعل التى تمكن الإنسان من أن يتحكم فى حياته ويتوافق مع عالم سريع التغير.

فى الألفية الجديدة أصبح التحديث التكنولوجى، وعولمة السوق، والتعددية الثقافية ليست مجرد مفاهيم عامة وإنما هى مكونات حقيقية فى الحياة الحديثة، فالمستجدات التكنولوجية تغير من حياة الإنسان بمعدل غير مسبوق ولا متوقع، وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات أدوات يمكن استخدامها لتزيد فرص الاختيار الشخصى بما يحقق النمو، ومن خلال هذه التكنولوجيا تصبح المعرفة والتعليم متاحين وفى الوقت نفسه تقوى علاقات تفاعلية جديدة، ومجتمعات جديدة، وصيغًا جديدة من الوعى الجماعى من خلال نشر الأفكار والقيم.

تعيد قوى السوق فى العولمة بناء الاقتصاد القومى فى المجتمعات المختلفة، الذى تنعكس آثاره على السياسات الاجتماعية، ومؤسسات العمل، والزعامات الحكومية،

وكذلك على العلاقات بين الأجيال المختلفة. كما تغير حركة الهجرة المكثفة التكوين العرقى فى الأمم المختلفة حيث تصبح المجتمعات أقل تمايزاً وحيث لم تعد الثقافات منعزلة. هذه التغيرات تفتح فرصًا عظيمة لاتساع الحرية الشخصية والنمو، وفى الوقت نفسه ، تضع أعباءً أكبر على الأفراد كى يحققوا النجاح، حيث إن مسالك الحياة لم تعد تتحدد بالطبقة الاجتماعية، وبالتالى لم يعد التنبؤ بها كما كان فى الماضى. كلما كان الناس أكثر قدرة على التحكم فى التحديات التى تواجههم باختيار البيئة المناسبة لهم وتشكيلها بما يعظم إمكاناتهم، كان احتمال نجاحهم أكبر، إن التغيرات التكنولوجية تتطلب تعلماً مستدامًا ذاتى التوجيه، إذا تحقق هذا التعلم فإنه يمكن الأفراد من مجابهة التغير واستثمار الفرص المهنية.

فى عالم يسوده الاتصال المتبادل فإن المساعى الاجتماعية لحماية حقوق الإنسان والارتفاع بالرفاه الاجتماعى تتطلب المشاركة فى الالتزام وتنسيق الجهود، وكلما استطاع الناس أن يحركوا وينسقوا مواردهم وجهودهم فى خدمة الأهداف المشتركة، اتسعت آفاق الحرية وتفتحت أمامهم الفرص، وهذا يعنى تحقيق العدالة (٤١). من اجل هذه الأهداف، يكون إسهام علم النفس بعامة، ودراسة الشخصية بالتحديد حاسمًا ، من حيث إن هذا المجال يقدم لنا المعرفة التى يمكن أن تسهم فى خلق تكنيكات نفسية اجتماعية، تساعد بدورها فى اكتساب الأفراد للمهارات، والمعتقدات، والأهداف والسلوكيات التى تمكنهم من تحقيق تحكم أفضل فى حياتهم. ولابد هنا من الاعتراف بفضل الإنترنت ؛ فهذه التكنولوجيا تخلق شبكات اتصال يستطيع الناس من خلالها التحرك والارتقاء بالأهداف التربوية والتفاعلية والمهنية والسياسية. إن خلق هذه الشبكات والسعى لتحقيق هذه الأهداف يتطلب دائمًا ليس فقط الشعور القوى بالكفاءة الذاتية ، وإنما أيضًا الثقة بأن الجماعة الكبرى التى ينتمى إليها الفرد يمكنها أن تحقق أهدافها. من أجل هذا الإسهام، فإن سيكولوجية الشخصية بل وعلم النفس بوصفه كلاً يجب أن يتبع مساراً مختلفًا عما كان سائداً فى الماضى. فقد تبنى

علماء النفس نماذج عن الطبيعة الإنسانية تتحدد فيها البيئة المعرفية الداخلية، والأفعال الخارجية بخصائص سابقة التشكيل تعبر عن نفسها بطرق محددة عبر مراحل النمو، وتفرض تحكمها من الداخل على العالم الخارجي . والآن يتزايد اعتراف العلم بأن الوراثة لا تقدم نصًا محدداً للحياة، وإنما مجالاً واسعًا للإمكانات التي لا تتحقق إلا من خلال التفاعل مع البيئة، البيئة كما يتم اختيارها وتفسيرها وتحويلها وتعديلها من جانب الفرد تلعب دورًا حاسمًا في تنمية القوى الداخلية.

لقد اهتمت دراسات سيكولوجية الشخصية في الماضي بالفروق بين الأفراد وهو ما يمكن اعتباره مظاهر سطحية، بتناول التنوع الذي نلاحظه في أساليب السلوك المختلفة ، ولكن الأهم هو تحديد الميكانيزمات النفسية وراء هذه الأساليب التي تظهر في الفروق بين الأفراد كما تظهر في الاتساق داخل الفرد نفسه، أي المحددات القريبة والبعيدة لهذه الأساليب وصور قيامها بوظائفها، إن السعي لفهم هذه الميكانيزمات يوضح لنا العمليات والبناءات السببية التي تشكل إمكانات الفرد.

لقد اهتم علماء النفس بالجانب المظلم للسلوك الإنساني ؛ كالفشل واليأس والمرض والعنف من خلال تركيزه على الصراع بين القيود والمطالب المتصارعة للفطرة والثقافة. أما الآن فيبدو من المنطقي أن يتكامل هذا الاهتمام بالاهتمام بتعظيم الفرص التي تتيحها كل من الثقافة والطبيعة للحد الأقصى. إن معرفة محددات وميكانيزمات وظائف الشخصية تمكن علم النفس من فرض تحكم الإنسان على حياته، وبالتالي يسهم في تعظيم حرية الإنسان وفي الرفاه الفردي والجماعي. إن المهمة الملحة لعلم النفس هي توسيع الطاقات الإنسانية بما يضمن توفر قدرة أكبر على التوافق مع المطالب والمتناقضات المتغيرة.

إن اتخاذنا وجهة نظر الإمكانات لا تؤدي بنا إلى إنكار ما يحيط أحوال البشر من مآس ، ولكن علينا أن نعترف أن قدرة الإنسان الداخلية على التنظيم الذاتي قد تكفها الأحوال الاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تفشل في مساندة

جهود الإنسان فى تحقيق طاقاته (١٦). إن وجهة النظر التى تتبنى الإمكانات تقودنا لنأخذ فى اعتبارنا احتمالات النمو الإنسانى، ونكتشف الظروف التى تنمى تعبير الإنسان عن إمكاناته إلى حدها الأقصى.

مراجع الفصل الخامس

1 - Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. (1998). Life-span theory in developmental psychology. In W. Damon (Series Ed.) & R. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 1029–1144). New York: Wiley.

2 - Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

3 - Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: Freeman.

4 - Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (pp. 185–241). New York: Guilford Press.

5 - Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.

6 - Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (Eds.). (2000). *Handbook of self-regulation.* San Diego, CA: Academic Press.

7 - Boykin, A. W. (1994). Harvesting talent and culture: African-American children and educational reform. In R. Rossi (Ed.), *Schools and students at risk* (pp. 116–138). New York: Teachers College Press.

8 - Buss, D. (1999). *Evolutionary psychology: The new science of the mind.* Boston: Allyn & Bacon.

9 - Caprara, G. V. (1999). The notion of personality: Historical and recent perspectives. *European Review*, *1*, 127–137.

10 - Caprara, G.V., Borgogni, L., Barbaranelli, C., & Rubinacci, A. (1999). Convinzioni di efficacia e cambiamento organizzativo [Efficacy beliefs and organizational change]. *Sviluppo e Organizzazione* [Development and Organization], *174*, 19–32.

11 - Caprara, G. V., & Cervone, D. (2000). *Personality: Determinants, dynamics, and potentials.* New York: Cambridge University Press.

12 - Caprara, G. V., Scabini, E., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Regalia, C., & Bandura, A. (1999). Autoefficacia percepita emotiva e interpersonale e buon funzion-

amento sociale. [Perceived emotional and interpersonal self-efficacy and good social functioning.] *Giornale Italiano di Psicologia*, 26, 769–789.

13 - Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.

14 - Caspi, A. (1998). Personality development across the life course. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child development: Vol. 3. Emotional and personality development* (5th ed., pp. 311–388). New York: Wiley.

15 - Cervone, D., Jiwani, N., & Wood, R. (1991). Goal-setting and the differential influence of self-regulatory processes on complex decision-making performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 257–266.

16 - Cervone, D., & Rafaeli-Mor, N. (1999). Living in the future in the past: On the origin and expression of self-regulatory abilities. *Psychological Inquiry*, 10, 209–213.

17 - Cervone, D., Shadel, W. G., & Jencius, S. (2001). Social-cognitive theory of personality assessment. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 33–51.

18 - Cervone, D., & Shoda, Y. (1999a). Beyond traits in the study of personality coherence. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 27–32.

19 - Cervone, D., & Shoda, Y. (Eds.). (1999b). *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization*. New York: Guilford Press.

20 - Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1994). Set like plaster? Evidence for the stability of the adult personality. In T. F. Heatheron & J. L. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 21–40). Washington, DC: American Psychological Association.

21 - Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

22 - Dennett, D. C. (1991). *Consciousness explained*. Boston: Little Brown.

23 - Durham, W. H. (1991). *Coevolution*. Stanford, CA: Stanford University Press.

24 - Fernández-Ballesteros, R., Diez-Nicolás, J., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., & Bandura, A. (2002). Determinants and structural relation of personal efficacy to collective efficacy. *Applied Psychology: An International Review*, 51, 107–125.

25 - Garraghty, P. E., Churchill, J. D., & Banks, M. K. (1998). Adult neural plasticity: Similarities between two paradigms. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 87–91.

26 - Gottlieb, G. (1998). Normally occurring environmental and behavioral influences

on gene activity: From central dogma to probabilistic epigenesis. *Psychological Review, 105*, 792–802.

27 - Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective.* New York: Guilford Press.

28 - Higgins, E. T. (1999). Persons and situations: Unique explanatory principles or variability in general principles? In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (pp. 61–93). New York: Guilford Press.

29 - Humphrey, N. (1984). *Consciousness regained.* Oxford: Oxford University Press.

30 - Kagan, J. (1998). *Three seductive ideas.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

31 - Kitayama, S., & Markus, H. R. (1999). Yin and Yang of the Japanese self: The cultural psychology of personality coherence. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (pp. 242–302). New York: Guilford Press.

32 - Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (1998). Brain plasticity and behavior. *Annual Review of Psychology, 49*, 43–64.

33 - Lewontin, R. (2000). *The triple helix: Gene, organism, and environment.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

34 - Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

35 - Magnusson, D. (1992). Individual development: A longitudinal perspective. *European Journal of Personality*, 6, 119–138.

36 - Magnusson, D. (1999). Holistic interactionism: A perspective for research on personality development. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 219–247). New York: Guilford Press.

37 - Markus, H. R., Kitayama, S., & Heiman, R. J. (1996). Culture and "basic" psychological principles. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 857–913). New York: Guilford Press.

38 - McAuley, E., Duncan, T. E., & McElroy, M. (1989). Self-efficacy cognitions and causal attributions for children's motor performance: An exploratory investigation. *Journal of Genetic Psychology, 150*, 65–73.

39 - Mischel, W., Cantor, N., & Feldman, S. (1996). Principles of self-regulation: The nature of willpower and self-control. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 329–360). New York: Guilford Press.

40 - Mischel, W., & Shoda, Y. (1998). Reconciling processing dynamics and personality dispositions. *Annual Review of Psychology*, 49, 229–258.

41 - Rawls, J. (1971). A *theory of justice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

42 - Sampson, R. J., Raudenbush, S. W., & Earls, F. (1997). Neighborhoods and violent crime: A multilevel study of collective efficacy. *Science*, *277*, 918–924.

43 - Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Eds.). (1998). *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. New York: Guilford Press.

44 - Weitlauf, J., Cervone, D., & Smith, R. E. (2001). Assessing generalization in perceived self-efficacy: Multi-domain and global assessments of the effects of self-defense training for women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 1683–1691.

45 - Weitlauf, J., Smith, R. E., & Cervone, D. (2000). Generalization of coping skills training: Effects of self-defense instruction on women's task-specific and generalized self-efficacy, aggressiveness, and personality. *Journal of Applied Psychology*, 85, 625–633.

الفصل السادس

التقدم فى العمر

لماذا تدرك الأمور الجيدة على أنها سيئة ؟(*)

مع نهايات القرن العشرين، قدمت المجلات تسجيلات مع أكثر المواطنين المتميزين الذين تم سؤالهم عن أكبر إنجازات أو اختراعات العصر. وذكر المستجيبون الأحداث البارزة مثل : "سير الإنسان على القمر"، أو تسمية اختراعات بعينها مثل الإنترنت، السيارات، أو التليفزيون. لكن لم يذكر إنسان واحد إبداع التقدم فى العمر. ومع ذلك، فى عقد قصير واحد، فقد أضيفت ثلاثون عامًا إلى متوسط العمر المتوقع(1). إذ إنه للمرة الأولى فى تاريخ الإنسان يعيش أغلبية الذين ولدوا فى العالم الغربى حتى سن متقدم فى العمر.

إن الجزء الأكبر من هذا التقدم لم يكن مسبوقًا. إن مرحلة جديدة قد أضيفت إلى دورة الحياة، ولم تكن إضافتها نتيجة للتقدم الطبى فقط ، أو من خلال التطور، بل أكثر من ذلك، إذ يعزى الفضل فى وجود مرحلة العمر المتقدمة إلى الثقافة. فإن الجهود المنظمة لتراكم المعرفة والمساهمة فيها، وكذلك الجهود المجتمعية الواسعة لتطعيم الأطفال، وتحسين الصحة العامة، قد غير فعليًا مجرى الحياة الطبيعية. كما أن خفض معدل الأطفال المواليد - بفعل التوجه الثقافى - قد غير نسبة

(*) HUMAN AGING : WHY IS EVEN GOOD NEWS TAKEN AS BAD?BY:LAURA L.CARSTENSEN&SUSAN T. CHARLES كتب هذا الفصل

وترجمة أ.د. عزيزة السيد

(1) لكى يكون واضحًا، لقد عاش الأفراد حتى وصلوا إلى سن متقدمة، لكن لم يكن من المعتاد أن يبقى أغلب الأفراد أحياء فى مرحلة السن المتقدم.

كبار الراشدين إلى مجموع السكان العالمى. إن النقلة الديموجرافية فى الاستجابة لهذا التقدم قد أثرت على العمل، وعلى الاهتمام بالصحة، وعلى التعليم، وعلى السياسات العامة. إن كل جانب من جوانب الحياة قد تأثر، متضمناً طبيعة الأسرة، وأسواق العمل، والاتجاهات السياسية. ولم يسلم من هذه التغيرات بعد واحد من أبعاد الحياة.

وعلى الرغم من عظم هذه التغيرات الاجتماعية، فالأقلية هم الذين لاحظوا عواقب هذه التغيرات، أو احتفلوا بالإبداعات الاجتماعية التى استطاعت أن توسع فى نوعية ومدى الحياة للأفراد. ونادراً ما كانت هناك المناقشات والحوارات المثيرة التى تركز على كيفية استغلال الفرد لهذه السنوات المضافة إلى حياته. حقيقة، إن غالبية الأفراد يستشعرون التناقض الوجدانى إزاء تقدم السن، وهذا التناقض قد زادته اشتعالا الإحصاءات المثيرة للانزعاج التى تظهر بانتظام فى الجرائد اليومية أو التليفزيون. فقد ربط الأفراد بين تقدم السن لدى الفرد وفقدان الذاكرة، والفقر، والانهيار الفسيولوجى، ثم بين معدل الزيادة لكبار السن واستنفاد مخصصات التأمين الصحى وإفلاس برامج الحكومة، فمن ناحية، فإن تقدم السن ليس أمراً جميلاً ، ومن ناحية أخرى، فالموت المبكر ليس جميلاً ايضاً .

فالحياة الطويلة ليست سيئة فى ذاتها ، كما أن طول العمر وارتفاع نسبة المسنين فى المجتمعات لا يعد خطأ فى ذاته. لكن القليل من الباحثين أو الأفراد العاديين هم الذين يجهرون بفوائد تقدم السن، إننا نناقش فى هذا الفصل إسهامات العلوم الاجتماعية وخاصة علم النفس، فى الإضافة إلى النظرة السلبية لتقدم العمر، وذلك من خلال تبنى اتجاهٍ فى الدراسة يتميز باهتمامه بحصر "تجاعيد العمر". إن هناك ميلاً عاماً فى العلوم لتسجيل أوجه القصور، والتركيز على المشكلات المرتبطة بالتقدم فى السن؛ إذ تعقد المقارنات بين الكبار والصغار فى السن، وحيث توجد الفروق، يفترض وجود القصور. إن كبار السن جميعًا يشتركون فى هذا القصور.

ليس هناك خطأ فى دراسة مشكلات التقدم فى العمر. إن الحقائق المطروحة تربط ما بين الكبر فى السن والتدهور فى الوظائف الفسيولوجية والحسية ؛ فمثلاً حاسة السمع غالبًا ما تصبح أقل كفاءة، وتسوء القدرة على الرؤية، كما تسوء القدرة على تذوق الطعام. كما أن القدرات المعرفية تتدهور، ويبذل المسن جهداً حتى يتذكر الأسماء أو يستدعى متى سمع هذا، أو فكر فى ذلك. إن العديد من الجوانب السلبية للتقدم فى العمر تستحق الاهتمام العلمى والأبحاث التى تتكلف كثيراً. لكن قصر الاهتمام على دراسة المشكلات المرتبطة بتقدم العمر، قد يعوق الباحثين والأفراد العاديين عن تبين وجود القوى الكامنة لدى المسنين .

إن تركيز التساؤلات حول الاهتمام بما نفقده أثناء التقدم فى العمر سيؤدى حتمًا إلى فقدان المكاسب. إن المجتمعات لا تستطيع تحمل مسئولية تجاهل الموارد الهائلة التى يقدمها كبار السن؛ إذ إن جوانب مهمة من النمو تصاحب التقدم فى العمر، وهذه الجوانب من النمو لاتلقى الاهتمام من قبل العلماء الاجتماعيين بسبب التركيز على الفقد أساسًا. ولأن المتخصصين فى علم النفس بوصفهم علماء ومواطنين يوجدون فى مجتمعات تتغير بسرعة شديدة، فهم لا يستطيعون قصر تحديد مجال تساؤلاتهم وتفسيراتهم فى اكتشاف أوجه القصور المرتبطة بالتقدم فى العمر، وفيما يلى، فإننا نقدم نماذج من الأبحاث التى ارتبطت بالأداء الاجتماعى الانفعالى فى المرحلة المتأخرة من العمر، فى محاولة لتوضيح أن الافتراضات السلبية تعوق التقدم العلمى.

العمر والتفاعل الاجتماعى

إن أحد الاكتشافات الثابتة فى العلم الاجتماعى للشيخوخة هو تناقص التفاعل الاجتماعى مع التقدم فى العمر (٢٢، ٢٣ ، ٢٤). لماذا؟ على مدى عدد من العقود، كانت التفسيرات التى تطرحها الأطر النظرية للتقدم فى العمر أساسها الفقد - ومعظمها غير صحيح - بدلاً من الاعتماد على نتائج الأبحاث، وقد تضمنت هذه التفسيرات مثل هذه العبارات:

- إن كبار السن مكتئبون، ولذلك فهم ينسحبون.

- إن لديهم القليل الذى يقدمونه فى التبادل الاجتماعى، لذلك تضعف علاقاتهم الاجتماعية.

- إن أصدقاءهم يموتون.

- إنهم مرضى جداً، أو تضعف قدراتهم المعرفية إلى الحد الذى يؤثر على استمرار الصداقات.

- إنهم يصبحون مسطحين انفعاليًا (وجدانيًا) ومتباعدين اجتماعيًا، استعدادًا للموت.

إن النتائج الميدانية التى نشرت فى العقد الأخير، مع ذلك، تكشف عن أن كبار السن أقل ميلاً لأن يكونوا أكثر اكتئابًا من صغار ومتوسطى العمر (٣٢ ، ٣٨). وقد أظهرت أيضًا أن التدهور المعرفى ليس مسئولاً عن ذلك. فعلى الأقل، فى بيوت الرعاية، وجد أن الأفراد المضطربين معرفيًا يتفاعلون أكثر من الأفراد غير المضطربين معرفيًا. ففى منزل رعاية المسنين، كان النزلاء غير المضطربين معرفيًا هم الأكثر ميلاً إلى البقاء فى حجراتهم (١٢)، كما أثبتت ذلك الأبحاث العلمية عليهم. فالأفراد المسنون يكونون أكثر استمتاعًا بعلاقاتهم مقارنة بصغار السن، كما يشعرون بروابط قوية تربطهم بأصدقائهم المقربين (٣١). بالإضافة إلى ذلك، فإن الاقتراب الوجدانى مع أعضاء الأسرة، والأصدقاء المقربين يتزايد فى السنوات الأخيرة من العمر (١٠). فقد وجد أن عدد الأصدقاء المقربين والأفراد موضع الثقة لدى الكبار يتماثل بدرجة كبيرة مع ما لدى الأفراد فى منتصف العمر، أو لدى المعمرين (الذين بلغوا المائة أو أكثر). إن تدهور معدل التفاعل الاجتماعى يمكن أن يفسر بالتناقص فى العلاقات العابرة وليس بضعف الاتصالات مع الأصدقاء ذوى القيمة الوجدانية (٢٨ ، ٣٠) . والأكثر أهمية، أن فقدان غالبية الشركاء الاجتماعيين تكون باختيار المسن ، ولا يعزى إلى موت الأصدقاء أو أفراد الأسرة (٢٨).

منذ عدد من السنوات مضت، بدأنا فى التقصى حول مدى اضطلاع كبار السن بالدور الإيجابى فى عالمهم الاجتماعى، وذلك عن طريق تهذيبه وتحديده حتى أنه لا يبقى إلا أكثر الأفراد أهمية فى حياة الفرد. وبمناقشة الأفراد كبار السن، كان هناك تعليق واحد تكرر كثيراً وهو "أنا ليس لدى الوقت لهؤلاء الأفراد". رغم أنهم لم يشتكوا أبداً من الوقت الذى ينفق مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين، فإنهم كانوا يذكرون بانتظام أنهم ليس لديهم الاهتمام فى البحث عن صداقات جديدة أو شركاء اجتماعيين جدد. وأخيراً، فقد أدركنا أنهم حينما يشيرون إلى الوقت، فهم يعنون به الوقت الباقى من العمر، وليس الوقت بمعنى ساعات اليوم. وعندما بحثنا ارتباط العمر بتغير الأنماط المختلفة للتفاعل الاجتماعى، ظهر نموذج بدد الافتراض الذى كان مقبولاً على مدى واسع عن التناقص المشار إليه. فعلى الرغم من أن الكبار قد أوردوا تناقصاً فى التفاعلات العابرة ومع الأغراب بتقدمهم من مرحلة صغر السن إلى مرحلة النضج المتوسط، فإن الوقت الذى يصرف مع أعضاء الأسرة يتزايد فى أثناء هذه الفترة (١٠).

على مدى السنوات، وبعد العديد من الدراسات، فقد استطعنا تطوير نموذج أطلقنا عليه "نظرية الاختيار الاجتماعى الوجدانى"socio emotional selectivity theory (١٧ ، ١٤) هذه النظرية تناقش مقولة أنه تحت ضغط الوقت، فإن الجوانب الوجدانية للحياة تصبح واضحة (تتضح وتتغير الأهداف من البحث عن الجدة أو عن المعلومات إلى البحث عن المعنى الوجدانى). وبناء على هذه النظرية، فإن كبار السن لا يعانون من الفرص المحدودة للحصول على علاقات اجتماعية مع الآخرين. وإنما يستثمرون وقتهم وعواطفهم باهتمام وبطريقة منظمة مدروسة فى الأفراد الأكثر أهمية لهم والذين يعنون لهم الكثير. وهذه الاستراتيجية لا تستخدم فقط من جانب كبار السن، ولكن تستخدم على مدى رحلة العمر فى المراحل الانتقالية فى الحياة ، أى نهاية مرحلة وبداية مرحلة جديدة وتعتبر نقاط تحول فى حياة الانسان (١٧) ،التى غالباً ما تواجه بخليط من المشاعر. فالتخرج فى المدرسة الثانوية على سبيل المثال، يأتى ومعه

استثارة لحرية جديدة وفرص جديدة، لكنها تحمل معها أيضاً الحزن والأسى على أن مرحلة من العمر على وشك ، الانتهاء ، فإن الظروف التى تحدد الوقت قد تعمق المشاعر (١٥). ولأن العمر يرتبط عكسيًا بالوقت الباقى فى الحياة، فإنه يرتبط بالتغير فى المشاعر. لذلك فإن البحث الذى نقدمه يتجه بشدة نحو المشاعر.

العمر والوظائف الانفعالية

عندما بدأنا فى فحص الانفعالات لدى كبار الراشدين، رجعنا إلى التراث عن الانفعالات. وكما هو متوقع، فقد لاحظنا أن المجال يفترض مقدمًا فقدانًا فى بعد الأداء الانفعالى.

وعلى الرغم من أن ما هو معروف عن الوظائف الانفعالية كان ضئيلاً، فإن الباحثين غالبًا ما يستشهدون "بفقدان الكف الانفعالىEmotional disinhibition لشرح الفروق العمرية فى الأداءبين الأعمار المختلفة على المهام التجريبية. فى دراسة عن مصدر التذكر، وجد الباحثون أنه حيث كان صغار السن أفضل فى استدعاء المعلومات البصرية ويقصد به ما يتذكره الفرد عن المثير المطلوب منه تذكره والمدركة حسيًا المرتبطة بالمصدر، كان استدعاء الكبار يتميز بعبارات عن الأفكار، والمشاعر، والتقييم، حين يتم استدعاء مواقف متخيلة أو مدركة فى المعمل (٢٤). ورغم أن هاشترودى Hashtroudi وزملاءها قد فسروا هذه النتائج باعتبارها فروقًا تعزى إلى الفروق العمرية فيما يركز عليه الفرد فى أثناء أداء المهمة (هل هى جوانب انفعالية أم تفصيلات خاصة بالإدراك الحسى)، فإن البعض الآخر كان لهم رؤية مختلفة ؛ فغالبًا ما فسر الباحثون هذه النتائج بأنها أمثلة على فقدان الكف الانفعالى للمعلومات الانفعالية، ولغيرها من المعلومات غير المرتبطة التى تتداخل مع استدعاء تفاصيل الحقائق والسياقات (٣٩).

ولقد استخدم الباحثون أيضًا فى تقييم دراسات اللغة مفهوم فقدان الكف الانفعالى لشرح الفروق العمرية. فهناك فروق نوعية بين الكبار والصغار فى استدعاء القصة على سبيل المثال، فإن كبار الراشدين ينشغلون فيما يسميه الباحثون بأنه (الإسهاب بعيداً عن الموضوع) Off- topic verbosity حيث إنه عند استدعاء القصة، فإن الكبار غالبًا ما يتحدثون عن المشاعر التى ليس لها وجود فى القصة، وقد يقصون بعض الحكاوى الشخصية أو يستدعون بعض القصص التى تمت قراءتها من قبل (٢١). ومن المعتقد أن الإسهاب بعيداً عن الموضوع يرجع إلى عدم القدرة على قمع الأفكار غير المرتبطة (١)، وهى ظاهرة تلعب فيها العوامل النفسية و الاجتماعية مثل الوحدة النفسية، والحاجة إلى تدعيم مفهوم الذات (٢٠) فى وقت تضيع فيه الأدوار الاجتماعية [١] .

ومع ذلك فهناك مشكلات فى التفسير بفقدان الكف (٢٦). فقد وجد بورك Burke وزملاؤه أنه على الرغم من أن رواة القصة الأكبر سنا قد عبروا عن الإسهاب المتجاوز للموضوع، فإنه قد قيِّمت قصصهم بأنها أكثر ثراء، وأكثر امتلاء بالمعلومات، وأعلى جودة بالمقارنة بقصص صغار الرواة (الرواة من صغار السن). فى هذه الدراسة، طلب من كبار وصغار الراشدين رواية القصص، ثم تم تقييم هذه القصص عن طريق مجموعة أخرى من صغار الراشدين وكبارهم ، وعندما تم فحص الإسهاب دون اعتبار للسن تم ترتيبها بأنها أكثر إثارة وأكثر جودة. وفضلاً عن ذلك، فإن نسبة عدد التفاصيل التى أضافها كبار الراشدين إلى نسبة عدد المستمعين قد أشارت إلى أن كبار الراشدين ينظرون إلى التفاصيل باعتبارها استراتيجية لكى تجذب اهتمام المستمعين، ولذلك استخدموا تفاصيل أكثر بوصفها محاولة لإثارة اهتمام أكبر عدد من المستمعين.

(١) إن افتراض أن الذات فى حاجة للتدعيم فى مرحلة الكبر، يعد أيضًا مسلمة سلبية لم تدعمها الدراسات الميدانية. وفى الواقع فإن البعض قد يجادل فى قول أن الذات تكون أفضل تكاملاً مع التقدم فى العمر.

وفضلاً عن ذلك فإن التفاصيل الخاصة بالتقييم أو بالتفسير(أى قيام الراوى بإضافة تقييم أو تفسير لأحداث أو أشخاص فى القصة) (٢١) لا ترتبط بدقة التذكر لدى رواة القصص، وذلك يعنى أن الذاكرة لا ترتبط بواقعية القصة. وباختصار، فإن النتائج فى حد ذاتها على درجة عالية من الثبات. إن كبار الراشدين يستخدمون تفاصيل (تقييمات وتفسيرات) أكثر من صغار الراشدين. وفى الوقت الراهن، فإن الدليل ليس نهائيًا فيما يخص فقدان كفاءة للذاكرة العاملة بوصفها تفسيرًا للفروق العمرية فى عمليات اللغة، بالقياس إلى تفسيرات أخرى مثل أن كبار الراشدين غالبًا ما يكوّنون ارتباطات جديدة فى الذاكرة، أو فى اللغة تخدم أهدافًا اجتماعية مختلفة للعمر(٩). حقيقة، إن إضافة التفصيلات قد تعمل ببساطة على رفع مستوى رواية القصة وتؤدى إلى إنتاج قصص أكثر تسلية.

فى دراسة للقياس المباشر لتذكر المعلومات الانفعالية فى مقابل المعلومات المحايدة، تم استخدام نموذج لفحص الذاكرة لدى مجموعة من الراشدين متفاوتين فى العمر (١٦). وقد وجد أن كبار الراشدين قد قاموا باستدعاء قدر أكبر من المادة الانفعالية بالنسبة للمادة غير الانفعالية. كما أنه لم يكن هناك فروق فى قدر المادة الانفعالية التى تم استدعاؤها بين الأكبر سنا والأصغر سنا من الراشدين. ولقد زادت نسبة المادة الانفعالية لدى كبار الراشدين بالقياس إلى الانخفاض فى المادة غير الانفعالية نتيجة لنقص نسبى وفى تذكر المادة غير الانفعالية . وتشير هذه النتائج الى أنه بدلاً من اعتبار أن المادة الانفعالية قد تؤدى إلى تشويه ما يتذكره الكبار، اعتبار، فإن ذاكرة المادة الانفعالية هى أحد المجالات التي يتم الاحتفاظ بها . وحديثًا جدًا، فقد أعدنا هذه النتائج باستخدام شرائح تتضمن صورًا انفعالية إيجابية وسلبية ، وصورًا غير انفعالية . وبعد عرضها ، وجد أن كبار الراشدين يظهرون ذاكرة متميزة نحو الصورة الإيجابية انفعاليًا (١٨) أكثر من الصور المحايدة أو السلبية.

وماذا عن الخبرة الانفعالية؟ بناء على نظرية الاختيار الاجتماعى الانفعالى ، فإن الفروق العمرية فى الجانب الانفعالى تعكس تغيرات دافعية. وكما تقترح النظرية، إذا

كان الأكبر سنا أكثر ميلاً إلى الأهداف المشحونة بالمعنى الانفعالى، فإن هذا الانتقال فى الدافعية لابد وأن ينعكس فى الانتباه إلى الجوانب الانفعالية فى الحياة. فى دراسات عديدة، فرضنا أن كبار الراشدين، ولديهم دوافع نحو تحقيق الخبرات المشبعة انفعاليًا، قد يكون أداؤهم أفضل على المهام التى ترتبط بالتفاعل مع الآخرين والتى تتضمن تنظيم الانفعال فى المواقف اليومية، وقد يستفيدون من هذه الخبرات . فنحن وباحثون آخرون فى المجال قد أيدنا هذا الموقف. عندما لاحظنا عدداً من كبار الأزواج وصغارهم فى مناقشتهم لصراعاتهم فى علاقاتهم، وكان الأكبر سنًا يعبرون بصورة أقل عن الانفعالات السلبية وعن عاطفة أكبر نحو أزواجهم (١٣) . ولقد وجدنا أن كبار السن يحلون مشكلاتهم الانفعالية بصورة أفضل من صغار السن ، وأكثر ميلاً إلى رؤية المشكلات التفاعلية من زوايا متعددة (٦، ٨ ،٢٧).

أظهر كبار السن ضبطًا أفضل لانفعالاتهم و تكرارًا أقل لخبراتهم الانفعالية السلبية (٢٢). وحديثًا، فى دراسة عن الخبرة، وجدنا أن الأكبر والأصغر سنًا يعيشون الانفعالات السلبية والإيجابية فى مستوى متساوٍ من الشدة. ومع ذلك، فقد ارتبط السن بانخفاض تكرار الانفعالات السلبية (حتى سن ستين عامًا) (١٥) ويخبر الأكبر سنًا انفعالات إيجابية تتساوى فى تكرارها مع الأصغر سنًا . كشف الأكبر سنًا عن خبرات انفعالية فارقة وأظهروا ميلاً أكبر إلى معايشة الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية فى المواقف التى تضمنتها التجربة (١١).

وهكذا فإن الأداء الاجتماعى الانفعالى يبدو أنه مجال من مجالات النمو المستمر الذى يتطور فى مرحلة السن المتقدم . فالعلاقات القوية بين الأفراد والخبرات الانفعالية تكون مشبعة إلى درجة كبيرة، ومن الطريف ، أن نجد الخبرة الانفعاليةِ فى العمر المتقدم لا توصف بأن الفرد "سعيد" لكنها أكثر غنى وأكثر تعقيداً، وتأتى بوصفها نتيجة لأحداث حياتية تختلط فيها البهجة مع الحزن فى اللحظة نفسها. باقتراب الأفراد من نهاية الحياة، وإدراكهم مدى سرعة زوالها، تصبح الفروق البسيطة بين الإيجابى والسلبى غير واضحة، وقد تسيطر الانفعالية على الأفق، إن

الأزواج من كبار السن كما وصفوا أنفسهم فى آن لاندرز Ann Landers في ديسمبر ١٩٩٥، إذ كتبوا: "عندما نكون كباراً، يكون الصغار أكثر رعاية لنا، ويكون كل منا أكثر رعاية للآخر. هناك وهج الغروب الذى يشع من وجوهنا وينعكس على وجوه من حولنا. ولكن يظل غروبًا"(٣٢) . هذا التعقيد المتزايد قد يوضح لماذا عبَّر الكبار عن انفعالات اندفاعية أقل ، مثل الاستثارة مثلاً، إلا أنهم قد عبروا عن رضاء أكثر. و هذا التعقيد المتزايد قد يفسر لماذا وجد الباحثون أن الكبار من الراشدين أكثر تكيفًا مع تعدد الرؤى التى توجد فى المواقف الأعلى انفعاليًا (٧). فقد تصبح الجوانب المعرفية أكثر تعقيداً حيث لا يوجد انفعال بعينه يسيطر على الموقف، وهو ما يؤدى إلى تنظيم انفعالى أكثر ارتقاء .

ما الاختلاف الذى يحدثه التركيز على الإيجابى ؟

إن النظريات التقليدية كانت تقوم غالبًا على افتراض الفقدان، لذلك فقد فسرت التغيرات المرتبطة بالعمر فى مصطلحات سلبية وركزت على مجالات تعكس فيها تغيرات العمر خفضًا وظيفيًا. أما عن بحثنا الذى ينطلق من نظرية الاختيار الاجتماعى الانفعالى ، فقد ركز على مجالات ترتبط فيها تغيرات العمر بالنمو الوظيفى. فنحن نرى ان التغير الواحد المرتبط بالعمر قد ينظر إليه تارة فى ضوء الفقدان، وأخرى فى ضوء المكسب، استناداً إلى المحكات التى يتم التقدير على أساسها .

هناك أسباب عديدة للاعتقاد بأن المعرفة بالجوانب الإيجابية للتقدم فى العمر قد ترتفع بالبحث العلمى وتحسن حياة الكبار أيضًا فى مجال أبحاثنا. إن الافتراض مسبقًا عن الفقدان قد أخفى المكاسب. ولكن التركيز على الإيجابى قد يدفع للسؤال عن كيفية تحسين عملية التقدم فى العمر. من المؤكد أن التقدم فى العمر كما نعرفه اليوم، لا يعكس الصورة المثالية لهذا التقدم ؛ فالأبحاث عن الجانب المعرفى

فى العمر المتقدم على سبيل المثال، والتى كشفت عن التدهور فى الأداء المعرفى (الذاكرة مثلاً) يمكن أن يتحسن من خلال التدريب (٣٦،٥). كما أن الاعتماد الاجتماعى يمكن أن يعدَّل من خلال التغيرات البيئية المناسبة (٣٧) إن الكثير من المشكلات الصحية التى تصيب كبار السن يمكن تأجيل ظهورها، أو علاجها من خلال اتباع نظام غذائى مناسب أو تدريبات رياضية.

فضلاً عن هذا، فإن هناك تنوعًا بين البشر يتزايد مع التقدم فى السن فى مجالات الحياة المختلفة سواء فى الجوانب الصحية أو الأداء المعرفى (١٩)، فالعمر الزمنى أصبح مؤشراً ضعيفًا للأداء فى جماعات كبار السن. بالنسبة للعلماء، فإن التغير فى العمر يكون خادعًا لأنه يوحى بأنه - عامل التقدم فى العمر - عامل يحدد الظروف التى تيسر أو تعوق التوافق. إن التنوع أيضًا يعتبر دليلاً ضد الحتمية. بالنسبة للتغيرات الاجتماعية فإن أكثر اهتمامنا يكون ليس فى إيجاد طرق لتحديد عدالة التوزيع فى الخدمات الموجهة إلى كبار السن من السكان، لكن أيضاً لإيجاد طرق تيسير الإسهامات الفعالة لكبار السن من المواطنين. على الرغم من أن بعض المسنين فعلاً يفقدون الذاكرة بشدة، فإن منهم من هم أكثر الأشخاص حكمة فى المجتمع، لذلك فإن تحديد القوى لدى كبار السن سوف يفيدنا جميعًا فائدة عظيمة.

وجدير بالذكر أنه مع تغير المجتمع سريعًا نحو كبر السن، فإن العلماء الاجتماعيين يحتاجون إلى إعادة التفكير فى العلاقات المنظومية بين سلوك الأفراد والمؤسسات المجتمعية على مدى مراحل الحياة (٣٥). يجب أن نميز ونهتم بالتداخل بين الدعم الثقافى والأداء الفردى. إذ إن هناك مجموعة فروق واضحة فى هذا القرن تبرهن بحسم على أن المؤسسات الاجتماعية التى يولد فيها الفرد تغير عملية التقدم فى السن (الشيخوخة). هذا التأثير لا يبدأ فى مرحلة الكبر، إن الفروق بين الجماعات فى العناية بالصحة، ومستوى المعيشة، وفرص التعليم تؤثر على الأفراد على مدى مراحل حياتهم. فعلى سبيل المثال، لنتصور أنه فى عام ١٩٠٠، كانت نسبة

الوفيات ٥٠٪ من الأطفال الرضع الذين ولدوا فى الولايات المتحدة الأمريكية قبل بلوغهم سن الخامسة، وأن الأمراض مثل الحمى الروماتيزمية وشلل الأطفال تصيب الكثير ممن بقوا على قيد الحياة . وعلى النقيض، فإن الغالبية العظمى من الأطفال الذين يولدون فى الولايات المتحدة الأمريكية اليوم، من المتوقع أن يعيشوا ويظلوا أحياء مراحل أعمارهم جميعها. وسوف يكونون أكثر صحة، وأفضل تعليماً أكثر من أى جماعات سابقة فى تاريخ البشرية.

ما الخطأ فى حركة علم النفس الإيجابى؟

بناء على المناقشة السابقة، قد يتوقع القارئ أننا نسعد بتوجه علم النفس الإيجابى. لكننا نرى الكثير من المشكلات، كما نرى الكثير من المميزات. إن تحليل الوضع العلمى الراهن، وكشف الشواهد على أن الافتراضات السالبة قد وجهت الكثير من الأبحاث يعد أمراً مختلفاً عن حمل لواء حركة تدعو إلى تغيير بندول الساعة وإجباره على الدوران فى الاتجاه المخالف، فعلم النفس هو التخصص الذى كشف عن أن الباحثين لا يمكنهم ولا يستطيعون ترك نظرتهم فى الحياة على أبواب معاملهم. هذا لا يعنى أن تتوقف الجهود التى تسعى إلى القياس الموضوعى للمكاسب والخسائر المرتبطة بالتقدم فى العمر، واللحاق بحركة ما لكى نكون أكثر إيجابية، وإنما يعنى تحديداً منصفاً وعادلاً للمشكلات وللقوى المرتبطة بالتقدم فى العمر. إن علم النفس لا يجب أن يكون لديه هدف أو غرض ما لإثبات أو دحض الجوانب الإيجابية فى الحياة، بل يجب عليه بدلاً من هذا أن يبحث لكى يفهم الظواهر السيكولوجية فى كليتهما .

إن حركة علم النفس الإيجابى قد تفيد من الدروس المتعلمة فى علم الشيخوخة، حيث يكون التركيز على "الشيخوخة الناجحة " والذى بدأ منذ عشر سنوات مضت. إن الاعتراف بعدم التجانس الكبير الناتج عن كبر السن، قد أدى إلى أن عدداً من

علماء نفس النمو وعلم الشيخوخة بدأوا فى الاهتمام بكيفية الوصول إلى نتائج إيجابية فى الشيخوخة. فالخطوة الأولى هى أن تحدد ماهى الشيخوخة الناجحة، وهذا فى ذاته نقطة خلافية. إن التفكير الأساسى هو أن كبر السن الناجح قد يعنى الحياة طويلاً، والخلو من الأمراض، والصحة النفسية الجيدة، والدفء الاجتماعى.

ولكن سرعان ما ظهرت المشكلات فى هذا التحديد . المشكلة الاولى : أن الشيخوخة الناجحة هى ألا تكون هناك شيخوخة أصلاً. وأن تطبق معايير منتصف العمر عن الصحة على المسنين . فهل كبار السن الذين أصبحوا مرضى، أو يخبرون تغيرات معرفية فى مرحلة الكبر، يعتبرون غير ناجحين؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن البحث على كبر السن سوف يركز فقط على الصفوة من المسنين الذين ينطبق عليهم هذا التعريف، مع خروج أغلب الأفراد فور ظهور أى مؤشرات للتدهور. إن دراسة كبار السن يمكن أن تعمم فقط على قلة مختارة ليست ممثلة للمجموعة العمرية التى تنتمى لها. على سبيل المثال، بالتقريب حوالى نصف عدد السكان ممن فى سن ٦٥ عامًا فأكثر قد أوردوا أنهم مصابون بالتهاب المفاصل، وبالتالى فإن حوالى ٥٠٪ من كبار السن يمكن أن يستبعدوا بناء على مرض عضوى مزمن واحد. هل من المعقول إذن أن نتبنى نموذجًا للتقدم الناجح فى العمر يفشل فى تحقيقه كل الأفراد الذين يعيشون مرحلة الكبر؟ من المؤكد أن ذلك لا يفيد. وهناك اتجاه أكثر إرضاءً يدعو إليه العالم بالتس Balts وهو أن مراحل الحياة كلها لها نقاط القوة والضعف، وأن التغيرات كلها تحمل كلاً من المكسب والخسارة (٤).

إنه من الضرورى أن يحدد العلماء الاجتماعيون أوجه القصور الحتمية ويستغلون الفرص الكامنة لبناء مجتمع يعظم احتمال أن جميع الأفراد سوف يعيشون حياة صحية ومنتجة حتى فى مرحلة الكبر، إذا أخذنا فى الاعتبار بيانات تزايد شريحة كبار السن، فإن حيوية المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية تكون فى خطر إذا لم تبدأ المجتمعات فى مناقشات جادة، على أسس مستمدة من النتائج العلمية بحيث

تؤدى إلى وضع السياسات الفاعلة التى تسمح لكبار السن بالإبقاء على قوتهم الاقتصادية والاجتماعية.

إن تأكيد العلماء الاجتماعيين المكاسب والخسائر الحقيقية المرتبطة بالتقدم فى العمر أمر شديد الأهمية . لا يمكننا فعل ذلك بإنكار مرحلة الكبر، ولا يمكننا فعل ذلك بالتركيز على المشكلات فقط أو الإيجابى فقط ، كما لايمكننا فعل ذلك بتجاهل حقيقة الأفراد . إننا نأمل ونحن مقدمون على مرحلة كبر السن ، أن تكون معرفتنا بحقيقة أن عمرنا محدود ، وأننا حتما سنموت ، تجعل حياتنا أكثر قيمة .

إن كبار السن فى الأرقام المسجلة، يدخلون مرحلة من الحياة لها حظ ضئيل من الاعتراف الاجتماعى، والمؤسسات الاجتماعية المؤيدة التى تقدم إرشادات عن الأدوار والمسئوليات الاجتماعية فى هذه المرحلة . إنهم يفعلون ذلك فى وقت نجد أن ما يعرف فيه عن السنوات الثلاثين الأخيرة من العمر أقل مما يعرف عن السنوات الخمس الأولى . ومع ذلك فإن ما هو معروف غير دقيق وغير صحيح فى أغلبه .فليس صحيحاً أن نميز السنوات الثلاثين الأخيرة باعتبارها مرحلة متفردة من الضعف ، بل يجب على العلماء الاجتماعيين أن يدرسوا نقاط القوة في الأفراد الكبار، كما يجب عليهم أن يفهموا مشكلات كبار السن، إذا أراد المجتمع أن يستخدم هذه المصادر الاجتماعية ويحصد الفوائد التى تظهر بوصفها نتيجة لإدراك الأفراد لمراحل حياتهم كلها بما فيها الشيخوخة .

مراجع الفصل السادس

1 - Arbuckle, T. Y., & Gold, D. P. (1993). Aging, inhibition, and verbosity. *Journals of Gerontology*, 48, P225–P232.

2 - Baltes, M. M. (1995). Dependency in old age: Gains and losses. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 14–19.

3 - Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing and Society*, 16, 397–422.

4 - Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611–626.

5 - Baltes, P. B., & Lindenberger, U. (1988). On the range of cognitive plasticity in old age as a function of experience: Fifteen years of intervention research. *Behavior Therapy*, 19, 283–300.

6 - Blanchard-Fields, F. (1986). Reasoning on social dilemmas varying in emotional saliency: An adult developmental perspective. *Psychology and Aging*, 1, 325–333

7 - Blanchard-Fields, F., Chen, Y., Schocke, M., & Hertzog, C. (1998). Evidence for content-specificity of causal attributions across the adult life span. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 5, 241–263.

8 - Blanchard-Fields, F., & Norris, L. (1994). Causal attributions from adolescence through adulthood: Age differences, ego level, and generalized response style. *Aging and Cognition*, 1, 67–86.

9 - Burke, D. (1997). Language, aging, and inhibitory deficits: Evaluation of theory. *Journals of Gerontology*, 52, 254–264.

10 - Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331–338.

11 - Carstensen, L. L., Charles, S. T., Isaacowitz, D., & Kennedy, Q. (in press). Emotion and life-span personality development. In R. Davidson & K. Scherer (Eds.), *Handbook of affective science*.

12 - Carstensen, L. L., Fisher, J. E., & Malloy, P. M. (1995). Cognitive and affective

characteristics of socially withdrawn nursing home residents. *Journal of Clinical Geropsychology*, *1*, 207–218.

13 - Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, *10*, 140–149.

14 - Carstensen, L. L., Isaacowitz, D., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously in life span development. *American Psychologist*, *54*, 165–181.

15 - Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*, 644–655.

16 - Carstensen, L. L., & Turk-Charles, S. (1994). The salience of emotion across the adult life course. *Psychology and Aging*, 9, 259–264.

17 - Charles, S. T., & Carstensen L. L. (1999). The role of time in the setting of social goals across the life span. In T. M. Hess & F. Blanchard-Fields (Eds.), *Social cognition and aging* (pp. 319–342). San Diego, CA: Academic Press.

18 - Charles, S. T., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2002). *Focusing on the positive: Age differences in memory for positive, negative and neutral stimuli.* Manuscript submitted for publication.

19 - Dannefer, D. (1987). Aging as intracohort differentiation, accentuation, the Matthew effect, and the life course. *Sociological Forum*, 2, 211–236.

20 - Gold, D., Andres, D., Arbuckle, T., & Schwartzman, A. (1988). Measurement and correlates of verbosity in elderly people. *Journals of Gerontology*, *43*, 27–33.

21 - Gould, O. N., Trevithick, L., & Dixon, R. A. (1991). Adult age differences in elaborations produced during prose recall. *Psychology and Aging*, 6, 93–99.

22 - Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, K., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, *12*, 590–599.

23 - Harvey, A. S., & Singleton, J. F. (1989). Canadian activity patterns across the life span: A time budget perspective. *Canadian Journal of Aging*, 8, 268–285.

24 - Hashtroudi, S., Johnson, M. K., & Chrosniak, L. D. (1990). Aging and qualitative characteristics of memories for perceived and imagined complex events. *Psychology and Aging*, 5, 119–126.

25 - Helmick, C. G., Lawrence, R. A., Pollard, E., & Heyse, S. (1995). Arthritis and other rheumatic conditions: Who is affected now and who will be affected later? *Arthritis Care and Research*, 8, 203–211.

26 - James, L. E., Burke, D. M., Austin, A., & Hulme, E. (1998). Production and perception of "verbosity" in younger and older adults. *Psychology and Aging*, *13*, 355–367.

27 - Labouvie-Vief, G. (1997). Cognitive-emotional integration in adulthood. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (Vol. 17, pp. 206–237).

28 - Lang, F. R. (2000). Endings and continuity of social relationships: Maximizing intrinsic benefits within personal networks when feeling near to death. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*, 155–182.

29 - Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (1994). Close emotional relationships in late life: Further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and Aging*, 9, 315-324.

30 - Lang, F., Staudinger, U. M., & Carstensen, L. L. (1998). Socioemotional selectivity in late life: How personality and social context do (and do not) make a difference. *Journal of Gerontology*, 53, 21–30.

31 - Lansford, J. E., Sherman, A. M., & Antonucci, T. C. (1998). Satisfaction with social networks: An examination of socioemotional selectivity theory across cohorts. *Psychology and Aging, 13*, 544–552.

32 - Lawton, M. P., Kleban, M. H., & Dean, J. (1993). Affect and age: Cross-sectional comparisons of structure and prevalence. *Psychology and Aging*, 8, 165–175.

33 - Lawton, M. P., Moss, M., & Fulcomer, M. (1987). Objective and subjective uses of time by older people. *International Journal of Aging and Human Development, 24*, 171–188.

34 - Lee, D. J., & Markides, K. S. (1990). Activity and mortality among aged persons over an eight-year period. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 45, 39–42.

35 - Riley, M. W., Foner, A., & Riley, J. W., Jr. (1999). The aging and society paradigm. In V. Bengtson & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 327–343). New York: Springer.

36 - Schaie, K. W. (1990). The optimization of cognitive functioning in old age: Predictions based on cohort-sequential and longitudinal data. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 94–117). New York: Cambridge University Press.

37 - Whitbourne, S. K. (1985). *The aging body*. New York: Springer.

38 - Wittchen, H., Knäuper, B., & Kessler, R. C. (1994). Lifetime risk of depression. *British Journal of Psychiatry*, 165, 16–22.

39 - Zacks, R. T., Hasher, L., & Li, K. Z. H. (2000). Human memory. In F. I. M. Craik & T. A. Salthouse (Eds.), *The handbook of aging and cognition* (2nd ed., pp. 293–358). Mahwah, NJ: Erlbaum.

الفصل السابع

ثلاث قوى إنسانية(*)

قد يرى معظم الناس أن مفهوم "القوى الإنسانية" يشير إلى أساليب الإنسان للتغلب على العقبات، أو الانتصار على المعوقات التى تثبط الهمم ، أو الخروج بنجاح من المحن الضاغطة. القوة هى الصمود فى مواجهة منزلقات عالم اللايقين، القوة هى المرونة التى تسمح للإنسان بالانحناء دون أن ينكسر أمام رياح الحياة العاتية. القوة هى القدرة على الاحتفاظ بالتوازن والبقاء على سطح رمال الصحراء المتحركة، أو أمواج البحار المدمرة.

وهناك رؤية شائعة أخرى للقوى الإنسانية تراها منعكسة فى القدرة على تغيير العالم، وتحويل رؤى الخيال لتصبح واقعًا. تظهر القوى الإنسانية فى بذل الجهد وتحقيق الإنتاج، والجهود الجادة التى تشيد المبانى وترفع الطائرات عاليًا فى السماء، هى الخيال والمعرفة عندما يجتمعا ليحولا قوى الطبيعة إلى طاقة كهربية. القوى الإنسانية هى القوى العقلية والجسمية وراء الخلق الفنى لكل ما يدركه العقل الإنسانى.

(*) Three Human Strengths

كتب هذا الفصل Charless Carver and Michael F . Scheier وترجمته أ.د. صفاء الأعسر.

تشترك هذه الرؤى مع فكرة أساسية "قيمة" ، وهى أن القوى الإنسانية تتضمن انتصاراً ما على العالم الخارجى سواء بمقاومة القوى الخارجية أو بفرض القوة الداخلية على العالم الخارجى.. تظهر القوى الإنسانية فى قدرة الإنسان على استعادة قوته عند مواجهة الصعاب والضغوط resilience، أو فى قدرته على وضع خطة وإعلانها فى عالم يتصف بالمعارضة أو اللامبالاة. هى القدرة على إعادة تنظيم المقومات الخارجية لتشكل نظاماً جديداً يتفق مع رغبات الفرد، القوة الإنسانية تتجلى فى السيطرة والنجاح.

القدرة على أن نثابر ونتغلب قوة إنسانية مهمة بل وحاسمة، ولكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد، القوة ليست فقط فى الانتصار، ولكنها جزئيًا فيما يحدث حين نُغلب أو ننهزم وما يترتب على الانهزام ؛ فالقوة جزئيًا فى القدرة على المثابرة وجزئيًا فى القدرة على الانسحاب (٤٣) أو الاستسلام. القوة أيضًا فى التغيرات التى تحدث بداخلنا. القوة تكمن فى عمليات النمو النفسى. وسوف يركز هذا الفصل على هذه المجالات الثلاثة للقوى الإنسانية.

المثابرة بوصفها قوة إنسانية Perseverance As Human Strength

إن صورة القوة الإنسانية كما تنعكس فى الإصرار والأداء صورة شائعة ومألوفة، وتؤكد المناقشات التى تتناول هذا الجانب من القوى على الدور المهم الذى يلعبه الالتزام بالهدف والثقة فى تحقيقه على السلوك الإنسانى. ويتفاعل الالتزام والثقة لبناء المثابرة والإصرار حتى فى مواجهة أكبر الصعاب، وتمثل هذه الأفكار حجر الزاوية فى علم النفس الإيجابى (٤٥) (٥٠) (٥٤) (٥٧)، لأن هذه الأفكار مألوفة وشائعة لدى كثير من القراء، فسوف نتناولها تناولاً سريعًا.

تسكن الفكرة الخاصة بأن الالتزام والثقة هما مفتاحا النجاح فى كثير من بحوث العلماء الذين درسوا الدافعية بوصفها نموذجًا للتوقع – والقيمة expectancy - value (٧)

(١) (١٧) (٢٢) (٢٨) (٢٩) (٣٠) (٣١) (٤٧) (٥١) (٥٢) (٦١) (٦٤)، فـــى هـــذه النماذج فإن بذل الجهد يتطلب هدفا مهماً (قيمة) value وثقة كافية فى تحقيقه (توقع) Expectancy فالإنسان لا يتمسك بأهداف لا قيمة لها لديه، وإذا حدث هذا فإنه لا يصر و لا يثابر على تحقيقها إذا واجهته أية صعاب. وكلما كانت قيمة الهدف عظيمة، كان التزام الإنسان به قوياً. وإذا كان الهدف غير قابل للتحقيق (حتى ولو كان مرغوباً) فلن يلتزم أحد به، وإذا حدث والتزم وفشل فى تحقيق تقدم، فلن يثابر ولن يصمد. ومن ناحية أخرى ، إذا كان لدى الإنسان ثقة وأمل فسوف يتمسك بالهدف ذى القيمة ويظل فى محاولات حتى يحقق التقدم ، حتى وإن كان الجهد الذى سبق بذله لم يحقق الهدف.

تؤكد مناقشة هذه النظريات على الجانب الإيجابى، وفكرة أن الاستمرار فى بذل الجهد يمكن أن تؤدى إلى تحقيق الأهداف المرجوة. هذا التأكيد له وجاهته، إذ إن معظم هذه النظريات تمتد جذورها فى تحليل سلوك الإنجاز؛ فالشخص الذى يتوقف ويستسلم حين يواجه صعوبة لن يحقق أى شئ، فلكى يحقق الإنسان شيئاً لابد له من الإصرار فى بذل الجهد عند مواجهة العقبات.

ونظراً لما للمثابرة من أهمية فى تحقيق الغايات المرجوة، فإن الجهود التى تبذل من أجل تعظيم القوة الإنسانية من هذا المنطلق تؤكد تنمية سلوك المثابرة من خلال منحى التوقع – القيمة expectancy - value، ويترجم هذا المنحى بصورة مباشرة لبناء الثقة فى نتائج ناجحة مادام هناك جهد يبذل – وهذا يعنى ببساطة أن يتحول المتشائمون إلى متفائلين.

بناء الثقة ليست عملية بسيطة أو مباشرة كما قد يبدو، ذلك أن الثقة قد يكون لها عدة نقاط تركيز؛ فقد يكون لدى المرء ثقة فى أنه لن تواجهه أية معوقات، أو ثقة فى أن المعوقات سوف تنقشع بمجرد أن يبذل جهداً. هذا النوع من الثقة لا يؤدى إلى النتائج المرجوة، وهذا النوع من الثقة سريعاً ما يثبت عدم مصداقيته، ولكن على المرء أن يثق فى قدرته على تخطى الصعاب والمعوقات فى نهاية الأمر، وكلما كان حيز المجهود

الذى يعكسه مفهوم نهاية الأمر كانت المثابرة أكبر عند حدوث المعوقات. وبرغم وجود رؤى مختلفة لهذه الظاهرة (٤)، فإننا نراها تعكس الثقة فى النتائج مع استمرار بذل الجهد مع الثقة فى تحقيق النجاح فى نهاية الأمر.

يظل سعي المرء نحو تحقيق رغباته المرجوة؛ فالتلميذ المكافح قد يعمل لشهور نحو إتمام مشروع شديد الصعوبة، ويعيد الإنسان بناء بيته الذى تهدم فى الحرب، وصاحب المشروع المبتدئ قد يظل سنوات قبل أن يحصل على عائد مجز من مشروعه، إن قدرة الإنسان على المكافحة، والمثابرة والصمود فى مواجهة الصعاب وحتى فى مواجهة الفشل، تعد قوة إنسانية غاية فى الأهمية.

التخلى (الاستسلام) بوصفها قوة إنسانية Giving up As Human strength

بالرغم من أن المثابرة مهمة فى أوجه كثيرة من النشاط الإنسانى فى الحياة، فإنها تمثل وجهًا واحداً من العملة، فهناك دور آخر على الدرجة نفسها من الأهمية ولكنه فى الاتجاه العكسى تمامًا، فهناك دور أساسى فى الحياة للشك والانفصال والاستسلام (١٧) (٢١) (٤٧) (٦٥).

يرتبط الاستسلام (التخلى) بسمعة سيئة فى التفكير الغربى ، فالمنتصرون لا يتركون الساحة أبداً، ومن يترك الساحة لا ينتصر أبداً، هذا هو الشعار سواء فى الرياضة أو إدارة الأعمال. ومع ذلك فكل إنسان ينسحب فى وقت ما، لا يوجد من يستمر فى حياته دون أن يواجه مشكلات غير قابلة للحل. إن الانفصال والتوقف عن بذل الجهد الفاشل ضرورة وهو مظهر لتنظيم الذات (٢٨).

الاستسلام وتنظيم الذات السلوكى Giving up in Behavioral self - regulation

إن نظريات التوقع - القيمة التى تؤكد - بشدة - المثابرة تعطى الانفصال دوراً مهمًا أيضًا، بالرغم من أن إدراك هذا الجانب لا يظهر جليًا فى نظريات التوقع -

القيمة، حيث ينظر للاستسلام فى هذه النظريات بوصفه استجابة غير مرغوبة على الإطلاق، ويكون التأكيد هنا على الفشل فى ذاته. لقد تساوى الاستسلام فى مرحلة ما بالعجز حيث يفشل الإنسان في بذل الجهد من أجل تحقيق أهداف ما (٤٩) (٦٣). ولكن النظرة المتأنية جعلت الأمر لا يبدو بهذه البساطة.

للحديث عن نتائج الفشل لابد من التمييز بين التوقف عن بذل الجهد والتوقف عن الالتزام بالهدف، حيث يترتب عن تقليل الجهد مع الاستمرار فى الالتزام بالهدف نتائج سلبية واضحة تتمثل فى الشعور بالمشقة والكرب (١٨)، إذ يشعر الإنسان وكأنه شلت حركته، فهو لا يحاول ولا يبذل جهداً، وأيضًا لا يستطيع ترك الموقف. وإذا تمكن من فك الالتزام بالهدف، فلن يكون للفشل فى تحقيق الهدف هذه النتائج السلبية (١٧)، فمع عدم الالتزام بالهدف الذى لا يتحقق، لا يكون هناك سبب للشعور بالكرب حيث إن الهدف غير قابل للتحقيق.

ما الذى يحدد الالتزام بالهدف؟ يعتمد الالتزام بالهدف على قيمته وأهميته المدركة، ويحدث الشعور بالعجز الفعلى حين يتعذر تحقيق الهدف ويتعذر التخلى عنه لما له من قيمة كبيرة. ما الذى يحدد أهمية الهدف؟ للإجابة على هذا التساؤل لابد من تناول مبدأ الأهمية النسبية بين قيمة الأهداف المختلفة للذات.

يعتقد الكاتب أن الأهداف هى التى تشكل البناء الذى يحدد حياة الأفراد، وتأخذ أهداف الفرد أشكالاً مختلفة، فبعضها مادي، وبعضها معنوى. ما الذى يجعل هدفًا ما أكثر أهمية من هدف آخر؟ كلما كان الهدف فى مكانة أعلى فى ترتيب الأهداف كان أكثر أهمية (أى كلما كان مؤثرًا ومركزيًا بالنسبة لصاحبه) وتكتسب الأهداف الإجرائية المادية أهميتها من أن تحقيقها يؤدى إلى تحقيق أهداف أكبر، وأكثر تجريداً (١٩) (٤٢) (٦٠)، وكلما كانت العلاقة قوية بين الهدف المادى والقيم العميقة للفرد كان هذا الهدف أكثر أهمية.

الأهداف غير المهمة يسهل التخلى عنها، أما الأهداف المهمة فليس من السهل التخلى عنها، لأن التخلى عن الأهداف المهمة يسبب شعوراً بالتمزق أو الخلل (شعوراً

شديداً بالتفاوت بين ما نريده وما نحققه) فيما يتعلق بالقيم الأساسية العميقة للذات، ولذا فإن التخلى عن هدف مهم صعب ومؤلم.

إن الخلل أو التمزق فى النظام القيمى يمكن أن يعالج ، ولكن ، كيف ؟ نستمد الإجابة من قدرة الإنسان على الانشغال بالعديد من الأنشطة المتنوعة من أجل تحقيق هدف له مكانة عالية على مدرج القيم . مثال : هناك العديد من الأفعال أو التصرفات التى تخدم هدفًا واحداً هو المحافظة على الصحة ، منها عمل التدريبات ، واتباع نظام غذائى صحى، وتعاطى المقويات، وزيارة الطبيب بانتظام، وتجنب التدخين والمشروبات الكحولية، كل هذه المسارات تؤدى إلى هدف واحد فإذا تعذر تحقيق مسار ما يمكن الانتقال إلى مسار آخر (٦٢)، ومن طبيعة الأمور أن الإخفاق فى مسار ما يعوضه النجاح فى المسارات الأخرى ، شكل ٧ المسار (١).

مثال : تصور سيدة تعطى قيمة كبرى للبيئة، وتصور أنها أصيبت بمرض مزمن يمنعها من مزاولة النشاط التطوعى مع فريق الحفاظ على البيئة، قد تعوض ذلك بتقديم إسهامات مالية أكبر، فإذا تعطل مسار ما، يمكن تعويضه بمسار آخر، وقد يكتسب المسار الجديد أهمية أكبر مع الزمن. وباتخاذ الفرد بديلاً متاحاً يستطيع أن يظل على اتصاله وانشغاله فى تقدمه للأمام باتجاه الهدف الأكبر.

أحيانًا قد لا يتجه الإنسان إلى مسار بديل متاح داخل الإطار، بل قد يتجه إلى خارج الإطار ويتخذ بدائل جديدة. ويحدث هذا بصور متعددة، ولكنها جميعًا تشترك في عنصر واحد، فالمعتقد أن البدائل سواء كانت داخل الإطار الأول أو داخل إطار جديد فهي ترتبط بالتعبير عن أحد المقومات الأساسية للذات (٢٠). فالهدف هو الاستمرار فى التعبير عن معنى وإحساس سابق بالهدف فى الحياة ، شكل ٧ المسار (٢).

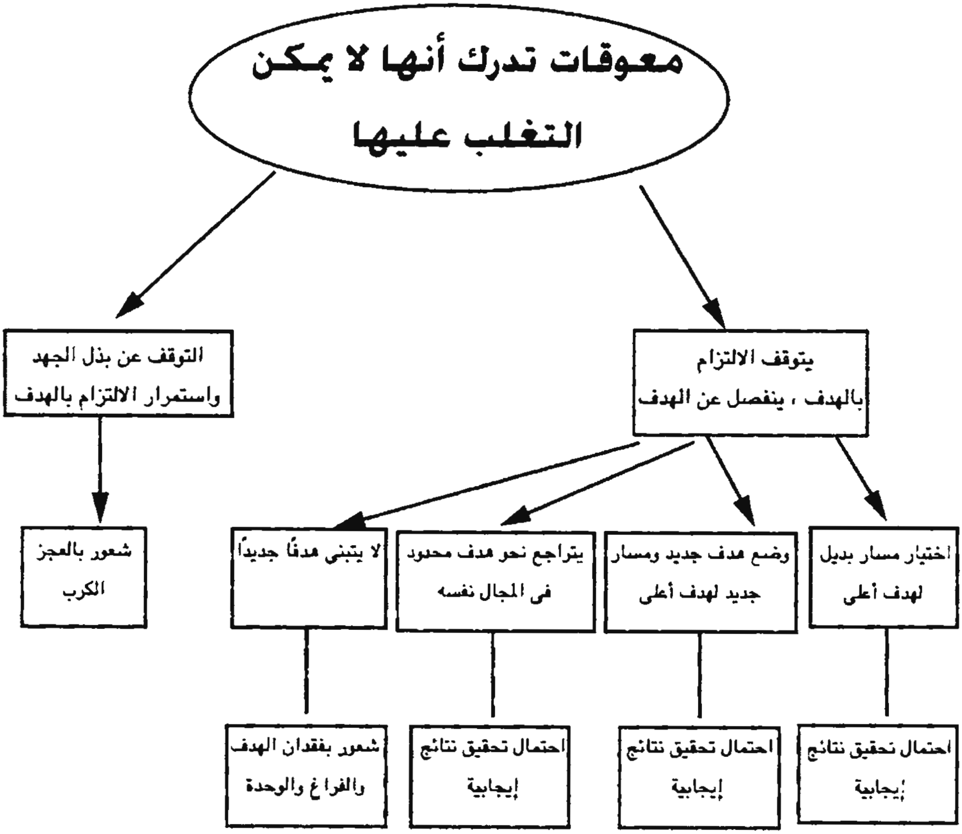
أحيانًا يتضمن التخلى عن الهدف التحول من نشاط لنشاط آخر، وأحيانًا يتضمن إعادة وضع النشاط على سلم الاهتمامات فيتغير موقعه من مكان متقدم أو غاية فى الأهمية إلى مكان أقل أهمية، وهذا التخلى معناه أن الفرد انسحب من

الهدف الأول (المهم) وتمسك بهدف أقل ، شكل ٧ المسار (٣). وهذا تغيير محدود بالنسبة لسابقه، بمعنى أنه لا يتضمن ترك المجال. هذا التخلى الجزئى يبقى على الانشغال فى مجال يريد صاحبه أن يتركه (٥٥). بإعادة جدولة وضع الهدف أو تركه بطريقة محددة - يستمر الفرد فى محاولاته للتقدم ، وهكذا لا يتخلى عن الهدف بشكل كبير، وهنا يحافظ على الإحساس بالهدف فى أنشطة داخل المجال.

يتضح من هذه المناقشة أن أشكالاً متعددة من التخلى عن الهدف تكون من أجل المحافظة على الاستمرار فى بذل الجهد لتحقيق هدف أعلى على مدرج الأهداف. ويتضح ذلك بصفة خاصة بالنسبة للأهداف المادية التى لا يكلف تركها كثيراً: فالناس يمكنهم أن يتركوا الطرق المسدودة، أو الشوارع الخطأ، أو التخلى عن الخطط التى أفسدتها أحداث غير متوقعة، ويمكنهم العودة مرة أخرى إذا تحسنت الظروف. ويصدق الشىء نفسه على الأهداف عميقة الارتباط بالذات. ولكى يجنى الإنسان فائدة بعيدة للذات عليه أن ينفصل عن الأهداف التى لم يتمكن من تحقيقها ويتحرك مع الحياة بعد فقد علاقة قريبة وقوية (٣٧) (٥٦)، أو ترك مسار وظيفى لم يحقق أهدافه. الناس تحتاج لمسارات متعددة من أجل تحقيق القيم الجوهرية للذات (٣٢) (٥٢)، فإذا دمر أحد هذه المسارات اتجهوا إلى مسارات أخرى.

لا تخدم أشكال الانفصال كلها هذه الوظيفة التوافقية، ففى بعض الحالات يبدو أنه لا توجد أهداف بديلة يمكن للإنسان أن يتخذها، فى هذه الحالة، لا يصاحب التخلى عن هدف تحولٌ إلى مسار آخر لأنه لا يوجد مسار يتحول إليه، وهذا هو أسوأ المواقف، حيث لا يوجد شىء نسعى نحوه، لا شىء يمكن أن يأخذ مكاناً ومكانة ما تبين أنه غير قابل للتحقيق، وإذا أضفنا لذلك ضعف الالتزام للهدف الذى لم يتحقق، تكون النتيجة ببساطة شعور بالفراغ أو الخواء (شكل ٧-١ المسار ٤).

بصورة عامة، يبدو أن التخلى أو الانفصال استجابة ذات قيمة توافقية حين يؤدى إلى أو يرتبط باتخاذ أهداف أخرى (٦)، فباتخاذ بديل قابل للتحقيق يحافظ الإنسان على ارتباطه بأنشطة لها معنى لدى الذات، وتظل الحياة تحتفظ بمعناها لديه. إن الاستعداد لهذا التحول، حين تتطلب الظروف ذلك يعد قوة إنسانية مهمة.



شكل ٧-١ الاستجابات لإدراك الهدف باعتباره غير قابل للتحقيق - الشخص (أ) يستطيع أن ينفصل عن الهدف وعن الالتزام به. الشخص (ب) يظل ملتزمًا بالهدف ويعانى من الكرب. هناك أربعة نماذج للانفصال عن الهدف:

١- اختيار مسار بديل لهدف أعلى فى القيمة وينجم عن ذلك نتائج ومشاعر إيجابية.

٢- اختيار هدف جديد وينجم عن ذلك نتائج ومشاعر إيجابية.

٣- تراجع نحو هدف محدود وينجم عن ذلك مشاعر ونتائج إيجابية.

٤- التخلى عن الهدف وعدم التحول إلى هدف جديد وينجم عن ذلك مشاعر بالفراغ.

الاستسلام (التخلى) فى مراحل النمو مدى الحياة

Giving up in lifespan Development

تناولت المناقشة السابقة التخلى (الاستسلام) بوصفه قوة إنسانية فى تنظيم الذات. إن فكرة أن التخلى يلعب دوراً غاية فى الأهمية فى الحياة وتجد لها تطبيقاً أيضاً فى مراحل النمو مدى الحياة (٦٥). يتمتع الفرد بإمكانات هائلة لما يمكن أن يكونه أو يحققه فى حياته، ولكن نظراً لأن الزمن محدود والموارد محدودة أيضاً، فعلى الإنسان أن يختار أى الأهداف يسعى لتحقيقها، وأى الأهداف يتخلى عنها أو يتركها (٤٨) (١٦). هذا الاختيار قد يتصف بالمبادأة Proactive أى استجابة للفرص المتاحة أو من قبيل رد الفعل reactive استجابة لضغوط فى الموارد أو فى العوامل الاجتماعية الثقافية (٩) (٣٤) وتتطلب الإدارة الناجحة للذات أن يختار الإنسان الأهداف الصائبة فى الوقت المناسب، وتتطلب القدرة على التخلى أو ترك الأهداف التى لا يمكن تحقيقها أو ذات التكلفة الباهظة. ويتفق مع هذا الطرح ما يلاحظ بين كبار السن فمن استطاع اختيار أهداف مناسبة كانت حياته أكثر إيجابية (٢٣).

هناك العديد من الطرق التى نحكم بها أن الأهداف غير قابلة للتحقيق أو أن تحقيقها باهظ الثمن؛ إحداها الحقيقة الخاصة بأن الموارد البيولوجية المتاحة للإنسان لها دورة نمو وانحسار على طول الحياة (١٠) (٢٤). على أبسط المستويات، فإن هذه الدورة تضع قيوداً على الأهداف القابلة للتحقيق فى مرحلة معينة على مدى الحياة. فجرى ١٠٠ متر فى ١٠ ثوان هدف ممكن تحقيقه فى سن العشرين، ولكن ليس لمن فى سن الخامسة أو الثمانين. ولكى يحقق التوائم فى اختيار أهدافه فكلاهما سن فى سن الخامسة ومن فى سن الثمانين يجب ألا يلتزم بهذا الهدف وإن كان ممكناً فى المستقبل لمن فى الخامسة.

إن نموذج النمو خلال سنوات العمر المتوسطة، والتى يتبعها تدهور فى سنوات العمر المتقدمة، هذا النموذج له مدلولاته ومترتباته. فى مراحل النمو الباكرة يتخذ

الفرد اختيارات تتفق مع مسارات تحقق النمو الشخصي وتوظف الموارد المتاحة أفضل توظيف ممكن. ولكن بعد هذه المرحلة يصبح اختيار الأهداف مبنيًا على الفقد أكثر منه على الإضافة، حيث يسعى الفرد لاختيار أهداف تحل محل تلك الأهداف التى لم يعد يستطيع تحقيقها نتيجة للقصور البيولوجى (٩) (٣٤)، وبلغة أخرى هناك تحول خلال الحياة من المواجهة من خلال التمثيل assimilation إلى المواجهة من خلال التوائم accommodation، (١٣) (١٤) ونقصد بالتمثيل محاولة الإنسان أن يعدل ظروف الحياة لتتلاءم مع أهدافه وحاجاته ورغباته، أما التوائم فهو العملية العكسية ، حيث يعدل الفرد من تفضيلاته الشخصية وأهدافه لتتناسب مع قيود الإطار والمواقف الخارجية.

تنشأ القيود البيولوجية من التنويعات الجينية، إن الإنسان لديه معين هائل من الإمكانات، ولكن قدرة الإنسان على تحقيق مستويات عالية من توظيف هذه الإمكانات محدودة بقيود جينية؛ فتحقيق بطولة رياضية احترافية قد تكون هدفًا غير قابل للتحقيق لشخص لا يمتلك المقومات الجسمية المطلوبة (٤١) (٤٦). وتحقيق تميز أكاديمى معين قد يكون هدفًا غير قابل للتحقيق لمن يفتقر إلى الإمكانات العقلية اللازمة. إن تحقيق المستويات العظمى من النمو تتضمن إتاحة الفرصة للأطفال لاختبار ما لديهم من إمكانات فى مجالات متعددة. فبعض الأهداف لا يمكن تحقيقها مهما حاولنا وبذلنا جهداً، وأحد المهام الأساسية فى مراحل النمو المبكرة هو معرفة أى الأهداف نسعى لها لأنها تناسبنا، وأى الأهداف نتجنبها لأنها لا تناسبنا.

تنشأ القيود أيضًا نتيجة من تدفق السلوك على مر الزمن، حيث تتشكل عمليات النمو فى مسارات بيوجرافية (٨)، مثال لذلك التخصص المهني، فالإنسان يكتسب خبرة فى المجال الذى اختاره، ولكن هذا الاكتساب يكون على حساب النمو فى مجالات أخرى، فاستراتيجية التخصص تدعو الإنسان أن يضع جهده كله فى مسار محدد، وبالتالى يترتب على ذلك أن يصبح تحقيق أهداف فى مجالات أو مسارات أخرى أمرًا عسيراً.

هناك قيود أخرى على درجة كبيرة من الأهمية وهى قيود خاصة بقصر عمر الإنسان نفسه، فأيًا كان ما ينجزه الإنسان أو يكتسبه فى الحياة لابد وأن يتم فى زمن محدد. إن اكتساب المعرفة أو المهارة من أى نوع تحتاج إلى وقت، وهذا يحدد المدى الذى يستطيع فيه الفرد أن يوظف إمكاناته فى مجالات متعددة. وحيث إنه توجد حدود أو قيود على الوقت المتاح، فإنه توجد حدود وقيود على القدرة على التحول من مجال لمجال آخر.

يمكن تلخيص هذه النقاط المختلفة فيما يأتى: حيث إن الحياة قصيرة والموارد محدودة، فلابد للإنسان أن يتخذ قراراته بشأن استثمار هذه الموارد، فالموارد التى تستثمر فى نشاط معين، لا يمكن أن تستثمر فى نشاط بديل. أحيانًا نبدأ نشاطًا ثم نتبين أنه لا يساوى السعى لتحقيقه، على ضوء القيود على حياة الإنسان، وعلى ضوء التغيرات فى البيئة الاجتماعية. فى هذه الحالات، لابد من ترك النشاط والتخلى عن الهدف، مما يسمح للإنسان باستثمار موارده بما يعود عليه بعائد أوفر فى مجال آخر. وهكذا يلعب التخلى دورًا مهمًا فى إدارة الإنسان لنموه الشخصى عبر الحياة.

الاختيار Choosing

تعكس المثابرة قوة إنسانية، كما يعكس الانسحاب والتخلى قوة إنسانية أيضًا. ولا تعارض بين القوتين، ولكنهما يخفيان مشكلة صعبة، المشكلة هى فى كيف نعرف أن هدفًا ما فعلاً غير قابل للتحقق (أو لا يستحق الجهد الذى يبذل من أجل تحقيقه) الواقع أنه كلما أثيرت هذه القضية، كانت الإجابة دائمًا بعيدة عن اليقين، فالمثابرة قد تتحول إلى حماقة لا مثيل لها، والتخلى قد يسفر عن فقد لا يعوض، ولنذكر هنا الحكمة فى التمييز بين الحالين ، حال المثابرة وحال التخلي، إن القدرة على الاختيار الحكيم، والالتزام بما تم اختياره قوة إنسانية كبرى.

النمو بوصفه قوة إنسانية Growth As Human Strength

القوة الإنسانية الأخيرة تتعلق بالنمو بصورة ما، ولكن من زاوية مختلفة. ينمو البشر ويتطورون نفسيًا خلال الزمن والخبرة، وقد دعانا للاهتمام بهذا الجانب من القوى الإنسانية ما اكتشفناه من خلال الأدبيات التى تتناول استجابة الناس لخبرات الحياة التى تصل إلى الصدمات فى تأثيرها، لقد قادنا الاهتمام بدراسة الاستجابة للصدمات للنظر فى النمو من منظور أكثر عمومية وشمولية.

لوحظ فى مناقشة الصدمات أن الأحداث الصادمة لها نتائج متنوعة وطويلة المدى؛ فأحيانًا يظل الإنسان فى حالة تخاذل وانكماش، وأحيانًا يعود إلى مستوى أدائه قبل الصدمة، وأحيانًا يتجاوز مستوى أدائه السابق استجابة للصدمة.

وقد نوقشت هذه الاحتمالات تحت مسميات مختلفة مثل الازدهار (٣٦)، أو نمو ما بعد الصدمة Post - Traumatic growth (١٥) (٥٨)، أو النمو المتصل بالتوتر Stress- related growth (٣٨) وقد بدأ عدد غير قليل يلاحظ احتمال أن يترتب على المعوقات الشديدة بعض الفوائد أو المكاسب (١) (٣) (٢٥) (٢٦) (٥٩). هناك طرق عديدة للتفكير فى هذه المكاسب أو الفوائد (١٧) ؛ فقد يخرج البعض من الأحداث الصادمة المدمرة بمهارات جديدة لإدارة عالمهم الخارجى ، أو إدارة مامروا به من كرب ، وقد تكون المهارة مهارة فعلية أو تكون اتساعًا فى المعرفة أو الخبرة ، وقد تكون نموًا فى الدعم الاجتماعى، ومع المهارات الجديدة يكون الإنسان على استعداد أفضل للتعامل مع العالم بكل ما فيه من أحداث غير متوقعة ، ومع وجود مسارات جديدة يتخذها الإنسان لينتقل من مجال لمجال آخر، يصبح أكثر مرونة فى مواجهة المجهول.

ومع نمو القدرة على عمل أشياء جديدة يتولد الإحساس بالسيادة والتمكن (٣)، ومع الخروج من خبرة مؤلمة تتولد الثقة (لقد تجاوزت هذا، فأنا أستطيع مواجهة أشياء شاقة أخرى) ، ومع وجود هذه الثقة تصبح مواجهة الصعاب أكثر

سهولة (٢)، فالثقة عامل أساسى (مفتاحي) للمحافظة على الاستمرار فى بذل الجهد فى مواجهة الصعاب.

والخلاصة، أن ما يجنيه الإنسان من مكاسب بعد تعرضه لصدمة تعكس صورة من صور النمو، نمو فى المهارات، نمو فى المعرفة، نمو فى الثقة فى الذات، بالإضافة إلى مزيد من الحنكة والتميز فى القدرة على التعامل مع العالم. ويؤدى بنا هذا الطرح إلى التساؤل : إذا كان الازدهار يعكس النمو كاستجابة للمعوقات، فهل يختلف هذا النمو من حيث المبدأ عن غيره من خبرات النمو؟

هناك اختلاف محتمل هو أن الازدهار يحدث فى ظروف لا يتوقع فيها النمو، من ناحية أخرى فجدير بالملاحظة أن هناك أنواعًا مختلفة من النمو لا تحدث إلا استجابة للتوتر ، فالنمو العضلى يحدث حيث تعمل عضلة بصورة منتظمة لأقصى حدودها، وبدون ذلك لا تتغير قوة العضلة، وبالمثل، تنمو المهارات العقلية لأن فهم الإنسان الراهن للواقع محدود بما لا يسمح له بمعالجة الخبرات الراهنة. فالنمو يتطلب اختلالاً فى التواؤم بين الإنسان والعالم اختلالاً فى التوازن disequilib ration(٣٩) (٤٠) ، أو فشلاً فى التنبؤ (٢٧) ليدفع عملية النمو (٤٤).

توحى هذه الاعتبارات أن الازدهار يعكس حالة متطرفة لعمليات النمو نفسها السابق وصفها، وهى متطرفة بمعنى حدوثها فى ظروف تفوق احتمال الإنسان. وفعلاً، إذا كانت الظروف شديدة التطرف فإنها تمنع النمو والازدهار. ربما تغير الصدمة الموقف بدرجة كبيرة حتى أن النمو (إذا حدث نمو أصلاً) يكون أسرع. وهكذا، فإن الاستجابات للصدمة قد تقدم للملاحظ فرصة أفضل لرؤية العمليات التى تقع فى ظروف أقل تطرفًا ، ولكنها تكون خافية على الملاحظ نظرًا لأنها تكون أبطأ.

هذا التصور يعود لكيلى صاحب نظرية البنائية وفيها يميز بين نوعين من التغيير فى منظومة الأبنية (أى بناء معنى لكل ما يحيط بنا)، فهو يميز بين المعالجة التدريجية

لمنظومة الأبنية. وإعادة التنظيم المفاجئ والذى يحدث نتيجة لفشل شديد فى التنبؤ (وغالبًا وليس بالضرورة أن يتضمن حدوث صدمة) فالتغيرات التى تحدث فى هذه الحالة هى نفسها التى تحدث عند تكوين وتطوير منظومة الأبنية بصورة طبيعية وعادية وبالتدريج ولكنها تحدث فجأة وليس تدريجيًا.

ما طبيعة هذه التغييرات، إن رؤيتنا للنمو عبر الزمن وعبر الخبرات سواء أكان نموًا تدريجيًا أم فجائيًا، هو وضع ساذج يتطلب التغيير لوضع أفضل، ويتفق فى هذا كل من بياجيه (٣٩) وكيلى (٢٧) وغيرهما. فنحن نعتقد أن البشر يسعون دائمًا نحو تنبؤ أفضل، التنبؤ الأفضل (بوصفه ملاحظًا وفاعلاً) يقود إلى ناتج أفضل وكفاءة أعلى. ونعتقد أن الانتقال التدريجى نحو الكفاءة يتحقق حين يستمر الإنسان فى مواصلة نشاط من خلال التكرار. ويعتبر التغير التدريجى نحو مزيد من الكفاءة بوصفه عملية تعديل ذاتى تميز الميكانيزمات الخاصة بالعقلية البشرية (٣٣).

لقد رأى بياجيه أن النمو يستمد حركته من العمليات العريضة للتمايز (التمييز بدرجة أفضل بين عناصر الواقع) والتنظيم (التكامل بين العناصر البسيطة لتصبح أكثر تعقيدًا أو تركيبًا وقد تكون ذات خصائص جديدة) والتواؤم (اختيار البناءات الناجمة حتى تتناسب مع قيود الواقع ومعطياته)، إن عملية التنظيم تحقق الكفاءة، وعملية التواؤم تضمن أن تستمر الكفاءة فى قدرتها على التنبؤ، ويضمن التمايز أن مزيدًا من الجوانب المهمة فى الواقع قد أخذت فى الاعتبار عبر تراكم الخبرات.

وهذه الرؤية لها أصداء واسعة عند دراسة وظائف الوعى Consciousness. فالبعض يعتقد أن الوعى يلعب دورًا فى اتخاذ القرارات عند غياب اليقين، وأن القرارات التى يتكرر اتخاذها فى مجال ما تبدأ فى تشكيل نموذج أو نمط Pattern فى اتخاذ القرار قد يؤدى بالتدريج لتكوين قيم خاطئة فى الإدراك (١٢) (٣٥) أو الأفكار أو الأفعال، ومع تكون هذه الأخطاء، تصبح عملية إصدار القرارات آلية تتطلب انتباهًا أقل، وحيث تكتسب الأوتوماتيكية فى مجال ما، فإنها تحرر الانتباه

ليتجه نحو مجالات جديدة، أو نحو قرارات أكثر تركيبًا فى نفس المجال، وهكذا يصبح الفرد أكثر تركيبًا وأكثر تكاملاً. وحين يصبح الفرد قادرًا على معالجة الأمور المركبة أوتوماتيكيًا فإنه يصبح قادرًا على أخذ مزيد من المتغيرات فى اعتباره، وعليه يصبح أكثر وسعًا (١٧).

إن القدرة على عمل تمايزات دقيقة، والقدرة على عمل تنظيم من عناصر متناثرة، والقدرة على اختبار مصداقية هذه التنظيمات على ضوء معطيات الواقع، والمحافظة على الأوتوماتيكية فى هذا الأداء - كلها مجتمعة تشكل النمو، وإذا كانت هذه العناصر تشكل النمو، فإنها محور رئيسى مهم للقوى الإنسانية.

خاتمـــــة

تناول هذا الفصل وصف ثلاث قوى إنسانية : المثابرة، والتخلى عما لا يمكن تحقيقه، والنمو، ولا نعرف حاليًا مدى الارتباط بينها، حتى العلاقة ما بين المثابرة والتخلى والتى تبدو علاقة تضاد قد يتبين من البحث غير ذلك. ربما يشير الواقع أن القوة تعبر عن نفسها في اختيار خيوط معينة في الحياة لمواصلة السير فيها وخيوط أخرى لتترك وتتلاشى، وهذه الصورة تشابه ما يحدث فى المخ البشرى نتيجة للخبرة والزمن حيث تذوى بعض الوصلات العصبية وتختفي، فى حين تقوى بعض الوصلات الأخرى وتدعم.

إن ما تناولناه فى هذا الفصل عن القوى الإنسانية يصدق على البشر بصفة عامة، فهو يمثل جانبًا من حياة كل إنسان بصورة قد تكبر أو تصغر، فالعالم النفسى الإيجابى هو عالم فى دراسة الطبيعة الإنسانية، ولذلك فإن هذه الدراسة لها أهميتها فى مستقبل المجال.

مراجع الفصل السابع

1 - Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899–922.

2 - Affleck, G., Tennen, H., & Rowe, J. (1991). *Infants in crisis: How parents cope with newborn intensive care and its aftermath*. New York: Springer-Verlag.

3 - Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.

4 - Amsel, A. (1967). Partial reinforcement effects on vigor and persistence: Advances in frustration theory derived from a variety of within-subject experiments. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation: Vol. 1* (pp. 1–65). New York: Academic Press.

5 - Antoni, M. H., Lehman, J. M., Kilbourn, K. M., Boyers, A. E., Culver, J. L., Alferi, S. M., Yount, S. E., McGregor, B. A., Arena, P. L., Harris, S. D., Price, A. A., & Carver, C. S. (2001). Cognitive-behavioral stress management intervention decreases the prevalence of depression and enhances benefit finding among women under treatment for early-stage breast cancer. *Health Psychology*, 20, 20–32.

6 - Aspinwall, L. G., & Richter, L. (1999). Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives. *Motivation and Emotion*, 23, 221–245.

7 - Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

8 - Baltes, P. B. (1993). The aging mind: Potentials and limits. *Gerontologist*, 33, 580–594.

9 - Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366–380.

10 - Baltes, P. B., Cornelius, S. W., & Nesselroade, J. R. (1979). Cohort effects in developmental psychology. In J. R. Nesselroade & P. B. Baltes (Eds.), *Longitudinal research in the study of behavior and development* (pp. 61–87). New York:

Academic Press.

11 - Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: Freeman.

12 - Bargh, J. A. (1997). The automaticity of everyday life. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition* (Vol. 10, pp. 1–61). Mahwah, NJ: Erlbaum.

13 - Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review, 14*, 52–80.

14 - Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging, 5*, 58–67.

15 - Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues, 54*, 357–371.

16 - Carstensen, L. L., Hanson, K. A., & Freund, A. M. (1995). Selection and compensation in adulthood. In R. A. Dixon & L. Bäckman (Eds.), *Compensating for psychological deficits and declines: Managing losses and promoting gains* (pp. 107–126). Mahwah, NJ: Erlbaum.

17 - Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues, 54*, 245–265.

18 - Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*, 19–35.

19 - Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior.* New York: Cambridge University Press.

20 - Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Several more themes, a lot more issues: Commentary on the commentaries. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition* (Vol. 12, pp. 261–302). Mahwah, NJ: Erlbaum.

21 - Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). Scaling back goals and recalibration of the affect system are processes in normal adaptive self-regulation: Understanding "response shift" phenomena. *Social Science and Medicine, 50*, 1715–1722.

22 - Feather, N. T. (1982). *Expectations and actions: Expectancy–value models in psychology.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

23 - Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging, 13*, 531–543.

24 - Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review, 102*, 284–304.

25 - Ickovics, J. R., & Park, C. L. (Eds.). (1998). Thriving [Special issue]. *Journal of*

Social Issues, *54*(2).

26 - Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Free Press.

27 - Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: W. W. Norton.

28 - Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, *82*, 1–25.

29 - Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (Vol. 13, pp. 99–170). New York: Academic Press.

30 - Kukla, A. (1972). Foundations of an attributional theory of performance. *Psychological Review*, *79*, 454–470.

31 - Lewin, K. (1948). Time perspective and morale. In G. W. Lewin (Ed.), *Resolving social conflicts: Selected papers on group dynamics* (pp. 103–124). New York: Harper.

32 - Linville, P. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 663–676.

33 - MacKay, D. M. (1956). Towards an information-flow model of human behaviour. *British Journal of Psychology*, *47*, 30–43.

34 - Marsiske, M., Lang, F. R., Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1995). Selective optimization with compensation: Life-span perspectives on successful human development. In R. A. Dixon & L. Bäckman (Eds.), *Compensating for psychological deficits and declines: Managing losses and promoting gains* (pp. 35–79). Mahwah, NJ: Erlbaum.

35 - Norman, D. A., & Shallice, T. (1986). Attention to action: Willed and automatic control of behavior. In R. J. Davidson, G. E. Schwartz, & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in research and theory* (Vol. 4, pp. 1–18). New York: Plenum Press.

36 - O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior, and Policy*, *1*, 121–142.

37 - Orbuch, T. L. (Ed.). (1992). *Close relationship loss: Theoretical approaches*. New York: Springer-Verlag.

38 - Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, *64*, 71–105.

39 - Piaget, J. (1963). *The child's conception of the world*. Patterson, NJ: Littlefield, Adams.

40 - Piaget, J. (1971). *Biology and knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.

41 - Plomin, R., Pedersen, N. L., Lichtenstein, P., & McClearn, G. E. (1994). Variability and stability in cognitive abilities are largely genetic in later life. *Behavior Genetics*, *24*, 207–216.

42 - Powers, W. T. (1973). *Behavior: The control of perception*. Chicago: Aldine.

43 - Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1992). *Hanging on and letting go: Understanding the onset, progression, and remission of depression*. New York: Springer-Verlag.

44 - Ruble, D. N. (1994). A phase model of transitions: Cognitive and motivational consequences. In M. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 26, 163–214.

45 - Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

46 - Scarr, S. (1993). Genes, experience, and development. In D. Magnusson & P. Caesar (Eds.), *Longitudinal research on individual development: Present status and future perspectives* (pp. 26–50). Cambridge, England: Cambridge University Press.

47 - Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, *16*, 201–228.

48 - Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, *51*, 702–714.

49 - Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freedman.

50 - Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, *54*, 559–562.

51 - Shah, J., & Higgins, E. T. (1997). Expectancy X value effects: Regulatory focus as determinant of magnitude and direction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 447–458.

52 - Showers, C. J., & Ryff, C. D. (1996). Self-differentiation and well-being in a life transition. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*, 448–460.

53 - Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope*. New York: Free Press.

54 - Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

55 - Sprangers, M. A. G., & Schwartz, C. E. (1999). Integrating response shift into health-related quality of life research: A theoretical model. *Social Science and*

Medicine, 48, 1507–1515.

56 -Stroebe, M. S., Stroebe, W., & Hansson, R. O. (Eds.). (1993). *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention.* Cambridge, England: Cambridge University Press.

57 -Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind.* New York: Basic Books.

58 -Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering.* Thousand Oaks, CA: Sage.

59 -Updegraff, J. A., & Taylor, S. E. (2000). From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. In J. H. Harvey & E. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (pp. 3–28). Philadelphia: Brunner-Routledge.

60 -Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1985). *A theory of action identification.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

61 -Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation.* New York: Wiley.

62 -Wicklund, R. A., & Gollwitzer, P. M. (1982). *Symbolic self-completion.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

63 -Wortman, C. B., & Brehm, J. W. (1975). Responses to uncontrollable outcomes: An integration of reactance theory and the learned helplessness model. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 8, pp. 277–336). New York: Academic Press.

64 -Wright, R. A., & Brehm, J. W. (1989). Energization and goal attractiveness. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 169–210). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

65 -Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (in press). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity.*

الفصل الثامن

طواعية الفروق الجنسية
استجابة لتغير الأدوار الاجتماعية(*)

إن الدراسة العلمية لأوجه التشابه والاختلاف بين الجنسين هى أمر مهم لفهم السلوك البشرى. ولأن " النوع " gender هو أحد المحددات الأساسية التى يتميز بها الناس بين الجماعات البشرية، فإن المعرفة العلمية عن أوجه التشابه وأوجه الاختلاف فى سلوك كل من الذكور والإناث تحمل معانى بعيدة المدى فى تفسير الأداء البشرى. إن قيمة هذه المعرفة فى تحسين فهم القوى البشرية تنشأ إلى حد ما من التساؤلات التى تثيرها بخصوص مدى طواعية السلوك الذكرى والأنثوى للتغير استجابة للظروف المتغيرة. ولذلك يصبح السؤال هو ماذا يحدث عندما تصبح الأدوار والمسئوليات لكلا الجنسين أكثر تشابهًا (كما حدث فى العديد من المجتمعات الغربية فى القرن العشرين) فهل تصبح الخصائص النفسية للإناث والرجال أكثر تشابهًا أيضًا ؟ أم هل الأشخاص الذين يختلفون فى الجنس يظهرون ميولاً سلوكية متباينة بغض النظر عن التغيرات فى أدوارهم الاجتماعية ؟ فى هذا الفصل، سوف نتناول بعض الإجابات عن هذه التساؤلات.

وسنقوم باستخدام عدستين للنظر إلى طواعية الفروق الجنسية للتغير استجابة لتغير الأدوار الاجتماعية : العدسة الأولى هى خبرات الإدراك الاجتماعى فى الحياة

(*) The Malleability of sex Diffeven ces in Res Panse To Changing social Roles

كتب هذا الفصل : Alice H. eagly And Amanda B. Diekman وترجمته أ.د. نادية شريف .

اليومية (غير المتخصصين)، والتى تنتج عنها سيكولوجية الفهم العام [*] commonsense للتفكير اليومى فيما يتعلق بالرجل والمرأة (١)، والعدسة الثانية هى الملاحظات التى أنتجها البحث العلمى، والتى كونت سيكولوجية علمية للفروق الجنسية. ونلاحظ أنه بالنسبة لسيكولوجية الفهم العام، فإن مرونة الفروق الجنسية البشرية فى الاستجابة لتغير ظروف الحياة للرجل والمرأة قد نالت تأكيداً كبيراً، أما فى السيكولوجية العلمية فقد تنوعت الفروض بخصوص طواعية الفروق الجنسية للتغير بناء على اتجاهات الباحث النظرية، وقد بدأت الأبحاث التجريبية فى فحص مسألة ما إذا كانت الفروق الجنسية فى الاستعدادات النفسية قد تغيرت استجابة لتغير الأدوار الاجتماعية أم ظلت كما هى.

سيكولوجية الفهم العام للفروق الجنسية

The common-sense psyclology

إن الاعتقاد بأن هناك فروقًا بين الخصائص النموذجية للرجال والإناث هو استنتاج واضح بناء على البحث عن النمط السائد للسلوك stereotypes عند النوعين (٢٤)، ومع ذلك فإن الناس لا يرون أن الفروق بين الجنسين من الشدة بما يتطلب وضع الرجال والإناث عند النهايتين الطرفيتين للأبعاد السيكولوجية (مثل: الرجال عدوانيون والنساء غير عدوانيات). وبدلا من ذلك فإن النموذج الإحصائى لقياس النزعة المركزية يمكن اعتباره هو الأساس فى توضيح الاختلافات بحيث يمكن القول إن درجات الإناث والذكور تنتشر على طول هذا التوزيع وتتداخل لدرجة كبيرة أو صغيرة أو أصغر اعتماداً على المجال (٣٣).

---

(١) قام heidr (١٩٥٨) بصياغة المصطلح " سيكولوجية الفهم العام Common-sense psychology" وأصر على أن لعلم النفس العلمى عليه أن يتعلم من الكيفية التى يفسر بها الناس السلوك فى الحياة اليومية .

وأحد المظاهر المهمة لسيكولوجية الفهم العام للفروق الجنسية هى مدى الطواعية والمرونة المدركة عن هذه الفروق ؛ أى درجة اعتقاد الناس أن خصائص الرجال والنساء يمكن أن تتغير استجابة للتغير فى ظروف الحياة السائدة لكل جنس. وفى برنامج بحثى لمعالجة هذا الموضوع (٦) قمنا بدراسة للمعتقدات لدى مجموعة من الأفراد لمعرفة مدى إدراكهم لخصائص الإناث والذكور فى أزمنة مختلفة - (الماضى - الحاضر - المستقبل) - وقد افترضنا أنه بسبب التشابه المتزايد فى حياة النساء والرجال، فإن الناس يمكن أن يدركوا التقارب فى خصائصهم .... إلا أن فهم وإدراك المدى الذى يمكن أن يتغير فيه أعضاء أى جماعة اجتماعية من الرجال أو النساء على مر الزمن يتوقف على مدى تمثلهم للثقافة المتغيرة ودمجها ضمن ثقافتهم الخاصة ... وقد أطلق على هذه العلمية مصطلح النمط السائد الديناميكى (dynamic stereo type)،

والسؤال الذى يطرح فى هذا الصدد هو لماذا ننظر إلى جماعة اجتماعية على أنه بالإمكان أن تغير من خصائصها ؟ طبقًا لنظرية الدور الاجتماعى (8,12) social role theory فإن الأدوار الاجتماعية لأعضاء الجماعة هى المسئولة عن تشكيل النمط السائد لديهم. وبالتالى يفترض المدركون لهم أن هناك تطابقًا بين سلوك الأفراد فى أدوارهم الاجتماعية اليومية وبين استعداداتهم وإمكاناتهم الداخلية (١٤). ولذلك يفشل المدركون لهؤلاء الأفراد فى تحديد الوزن المناسب لقيود الأدوار الاجتماعية ويفشلون بالتالى فى استنتاج وزن الاستعدادات والإمكانات الحقيقية لأفراد هذه الجماعة. لذلك يجب أن تمتلك الجماعة مفهوم الأنماط السائدة الدينامية ؛ بمعنى أن تدرك الجماعة بأنها قادرة على أن تغير من ميولها وإمكاناتها الداخلية .... لدرجة أن يظهر هذا التغير فى أدوارهم الاجتماعية بمرور الزمن.

وبتطبيق هذه النظرية على الرجال والنساء، تتنبأ هذه النظرية أن الملاحظين يجب أن يعترفوا أن الفروق الجنسية تتآكل بسبب التشابه المتزايد فى الأدوار الاجتماعية للرجال والنساء. بالإضافة إلى ذلك فإن النمط السائد للمرأة يجب أن يكون أكثر دينامية عنه عند الرجل، لأن تغيرات أكبر حجمًا تحدث فى أدوار المرأة عنها فى أدوار

الرجل. إن التشابه فى أدوار النساء والرجال هو نتاج لاندماج المرأة فى مجالات عمل مختلفة بصورة متزايدة، الأمر الذى حدث بدون تغير مساو لاقتحام الرجل للنشاط المنزلى (مثلاً)، بالإضافة إلى وصول النساء إلى مهن يهيمن عليها الرجال، فى الوقت الذى لم يحدث فيه أى تحول مشابه للرجال للوصول إلى مهن النساء (٣١).

وفى دراستنا التى أجريت لدراسة المعتقدات الراهنة المدركة بخصوص الخصائص المميزة للنساء والرجال فى الماضى أو الحاضر أو المستقبل، فإن النساء والرجال تم إدراكهم بأنهم يقتربون بقوة نحو الخصائص الشخصية الذكورية (كالتنافس والتسلط) من عام ١٩٥٠ وحتى عام ٢٠٥٠، كما أن الجنسين يتقاربان بدرجة متوسطة فى الخصائص المعرفية الذكورية (كالتفكير التحليلى، والمهارات العددية)، وكذلك فى الخصائص الجسدية الذكورية (مثل الضخامة والقوة العضلية). هذا التقارب فى الخصائص الذكورية يعكس التغير المدرك فى النساء ولكن ليس فى الرجال. وبالرغم من أنه لم يكن هناك تقارب فى الخصائص المعرفية الأنثوية (مثل التخيلية والحدسية) ، أو الخصائص الجسدية الأنثوية (مثل الرقة وصغر الجسم)، كان هناك تقارب طفيف فى الخصائص الشخصية الأنثوية (مثل الرقة والرفق) والتى كانت نتاجًا للنقص المدرك فى هذه الخصائص لدى الإناث من ناحية واكتسابها لدى الذكور من ناحية أخرى.

إن مفهوم سيكولوجية الفهم العام للنوع تقوم بتشكيل الاعتقاد فى طواعية الإنسان للتغير عبر مدى زمنى يصل إلى ١٠٠سنة، كما أن الاتجاهات التى يعكسها الناس عبر الزمن تعكس الاعتقاد بأن خصائص النساء تتغير. فالناس يعتقدون أن النساء فى الوقت الحاضر يعتبرن أكثر ذكورية عن نساء الماضى، وأن نساء المستقبل سيكونن أكثر ذكورية خاصة فى خصائص الشخصية أكثر من نساء اليوم. هذا التحول المدرك فى خصائص النساء يشمل أيضًا الخصائص الشخصية الذكورية التى نالت تقديرات سلبية (مثل الأنانية والغطرسة). إن الاعتقاد فى تغير تكاملى يقوم الرجال من خلاله بزيادة ميولهم الأنثوية فى المجالات الشخصية والمعرفية والبدنية لم

يكن واضحًا في هذا البحث، والشيء نفسه بالنسبة للاعتقاد في التغير حيث تقوم النساء بتقليل ميولهم الأنثوية. وقد أمكن التنبؤ بالدرجة الأولى بهذه النتائج لأن التشابه المتزايد في أدوار النساء والرجال هو أساسًا نتاج للتغير في أدوار النساء . وأن الموقف الراهن للمرأة يجمع بين الوظيفة المدفوعة جنبًا إلى جنب مع المسئوليات المنزلية، ولذلك فإن الملاحظين يجب أن يؤمنوا أن خصائص النساء قد تغيرت لتجمع بين الخصائص الشخصية المحددة للرجال وخصائص أصحاب الوظائف والمهن المختلفة.

وإذا حاولنا أن نضع تنظيراً واضحًا للأدوار، فإننا نجد أن الناس يعتقدون أن الخصائص الشخصية تتكيف مع البناء الاجتماعي. وعندما يأخذ التغير شكل تغير نسبي ملموس في الأدوار الاجتماعية لأعضاء الجماعة فإن الناس يعتقدون أن خصائص أفراد هذه الجماعة لابد وأن تتغير أيضًا لتفي بمتطلبات الأدوار الجديدة. وهذا يكشف على وجه الخصوص أن الناس قد تقبلت التغيرات في أدوار النساء وخصائصهم في المستقبل. هذا الاعتقاد أو الفهم العام بأن النساء سوف تستمر في التغير يجب أن يزيد من استمرار لأعلى في الوضع الاجتماعي للمرأة.

وبالرغم من بعض المقاومة للتحولات في أدوار النساء خاصة بين الجماعات الاجتماعية المحافظة سياسيًا فإن الاعتقاد الشائع أن النساء سوف يزيدن من خصائصهن الشخصية الذكورية والمعرفية والجسدية في المستقبل ، وسوف يؤدى ذلك إلى توسيع الفرصة أمام النساء لممارسة الأدوار التي يهيمن عليها الذكور والخبرات الاجتماعية وفرص التدريب التي ستسمح لهن للقيام بهذه الأدوار. معنى ذلك أن مظاهر التغير في النمط السائد في الخصائص الشخصية لأعضاء الجماعة تعمل في خدمة التغير الاجتماعي، برغم خصائص النمط السائد في الحاضر التي تتناسب مع المطالب الراهنة (٢٢) وبناء على ذلك فإن النمط السائد الدينامي يمكن أن تكون جزءًا مهمًا من علم النفس الإيجابي في الحياة.

كيف تتفق رؤية الناس (الشهود) الاجتماعيين للفروق الجنسية مع نتائج بحوث علماء النفس الذين قاموا بدراسة هذه الفروق بطرق علمية ؟ هل أيد البحث العلمي مبادئ سيكولوجية الفهم العام التى تقول إن الرجال والنساء يمتلكون خصائص نمطية سائدة ، وإن هذه الخصائص ذات الصبغة الجنسية - متقاربة - حيث تظهر النساء خصائص ارتبطت من قبل بالرجال بصورة متزايدة ؟ بالتأكيد ممكن أن تكون سيكولوجية الفهم العام غير صحيحة - وربما تكون حتى مضللة - فى فهمها لمدى مرونة الخصائص الذكرية والأنثوية.

أما فيما يتعلق بالسيكولوجية العلمية للفروق الجنسية، فإن علماء النفس لديهم قصة معقدة بشكل ما لابد من حكايتها. ولقد تردد العديد من علماء النفس فى استخدام أبحاثهم لعمل استنتاجات بخصوص الفروق الجنسية ، ولهذا التجنب جذوره البعيدة ؛ من أهمها الخوف من التوصل من هذه النتائج العلمية للفروق بما يمكن أن يقترح أن طبيعة أحد الجنسين أدنى من الآخر. وقد ظهر التناقض فى موقف الباحثين من دراسة الفروق بين الجنسين مما أدى إلى مناقشاتهم ما إذا كانت البيانات الخاصة الذكور والإناث تعرض بصورة منفصلة ثم تتم المقارنة بينها (٢٥).

وعلى ضوء هذا التخوف لدى العديد من باحثى علم النفس حيال دراسة الفروق بين الذكور والإناث، فإن الفجوة فى المعرفة تم استغلالها عن طريق كُتَّاب شعبيين مثل john grag الذى عرض التفسيرات العامة للفروق الجنسية اعتماداً على الخبرات الشخصية والملاحظات العابرة. وبغض النظر عما إذا كان هؤلاء الكتاب يدركون بصورة صحيحة الفروق والتشابهات بين الجنسين، فإن تعميماتهم لا تتصف بالموثوقية التى تتصف بها البحوث المعتمدة على المناهج العلمية. وعلى ذلك فقد استجاب بعض الباحثين لاهتمام العامة بفهم سلوك الذكور والإناث من خلال تقديم معرفة علمية بدلاً من التخمينات.

نظريات الفروق النوعية (بين الجنسين)

إن تطور المعرفة العلمية مرتبط بالنظريات التى تم اختبارها تجريبيًا، وعلى ذلك ليس من المستغرب قيام الباحثين بتقديم نظريات للفروق والتشابهات بين الجنسين (١٣). إن النظريات النفسية الاجتماعية تتضمن توضيحًا لأسباب السلوك المختلف المرتبط بالجنس ، منها المهارات الخاصة والمعتقدات ومفاهيم الذات والاتجاهات والتوقعات الاجتماعية. ومن وجهة نظر النظريات الشخصية والنمائية، فإن أسباب الاختلافات تتضمن خبرات التطبيع الاجتماعى للبنات والأولاد إلى جانب تفسيراتهم للبيئات ذات التنميط الجنسى. كما أن المنظرين الذين قاموا بمعالجة الأسباب الأكثر قوة للفروق أخذوا بصورة أساسية بوجهة النظر التى تؤكد الجوهر (essentialist)(١) أو " البنائية الاجتماعية " social constructivist، هذا المنظور الجوهرى يؤكد الفروق الجنسية الأساسية الراسخة التى تنشأ من أسباب وراثية مثل العوامل البيولوجية والنزعات النفسية التطورية (٣) ، كما أن المنظور البنائى الاجتماعى يؤكد التباينات فى الفروق الجنسية عبر المجتمعات وعبر السياقات داخل المجتمعات (٢). وفى هذا الرأى تعتمد الفروق الجنسية على القيود التى تضعها السياقات القائمة على التفاعل الاجتماعى.

أما نظرتنا المفضلة فهى نظرية الدور الاجتماعى Social role theory، والتى هى مدخل تفاعلى لأنها تعتمد بصورة صريحة على كل من الأفكار الجوهرية والبنائية (١٢). وفى هذا التحليل فإن الفروق الجنسية فى السلوك الاجتماعى تنشأ من توزيع الرجال والإناث على أدوار اجتماعية داخل مجتمع ما. ففى الاقتصاد الصناعى وما بعد الصناعى المعاصر نجد أن هذه الأدوار تنظم بحيث يظهر أن النساء أكثر احتمالاً عن الرجال للقيام بأعباء الأدوار المنزلية من التدبير المنزلى

---

(١) نظرية تقدم الجوهر على الوجود = نقيض النظرية الوجودية .

والرعاية الأساسية للأطفال، بينما يتفوق الرجال بصورة أكبر من النساء فى القيام بأدوار فى الأعمال الاقتصادية، وأن يكونوا العائل الرئيسى للأسرة. إن الأوضاع المختلفة للرجال والنساء فى البناء الاجتماعى أدت لظهور سلوك متمايز جنسيا عبر مجموعة متنوعة من العمليات الداخلية والوسيطة؛ إحدى هذه العمليات هى تشكيل أدوار النوع (الذكور - الإناث)، والتى عن طريقها يكون من المتوقع أن الناس من كل جنس يمتلكون الخصائص التى تؤهلهم للمهام التى ينفذونها، كما أن الأدوار التى يحددها النوع - جنبًا إلى جنب مع الأدوار الخاصة التى يختص بها الرجال والنساء (العائل - ربة الأسرة) توجه بعد ذلك السلوك الاجتماعى، هذا التوجيه يتوسطه ممارسات التطبيع السيكولوجية الاجتماعية (مثل: المسايرة المتوقعة، وعمليات التنظيم الذاتى).

إن نظرية الدور الاجتماعى هى نظرية تفاعلية فى افتراضاتها بخصوص محددات الأدوار الخاصة بكل نوع داخل مجتمع ما (٣٦)، هذه المحددات تتضمن العوامل المتغيرة التى تمثلها القوى الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والبيئية الموجودة فى المجتمع ، والفروق الجنسية الموروثة التى تمثلها الخصائص الجسدية والسلوكيات المرتبطة بها لكل جنس، خاصة إنجاب الأطفال وإرضاعهن لدى النساء ، والحجم الأكبر والسرعة والقوة الجسدية الأعلى لدى الرجال. هذه الفروق البدنية بين الجنسين - بالتفاعل مع الظروف الاجتماعية والبيئية - تؤثر على الأدوار التى يقوم بها الرجال والنساء لأن أنشطة معينة يتم إنجازها بكفاءة أكبر بواسطة أحد الجنسين. وتنشأ فوائد هذه الكفاءة الأكبر لأن النساء والرجال عادة ما يتّحدون فى علاقات تعاونية فى المجتمعات ويتعهدون باقتسام الجهد. وباختصار نقول إن الفروق الجنسية النفسية هى دالة لأدوار النوع والأسباب الداخلية الأخرى، والتى بدورها تنشأ من الأسباب البعيدة التى تحدد مواضع النساء والرجال فى البناء الاجتماعى.

ما الذى وجده باحثو علم النفس عندما قارنوا بين الرجال والإناث ؟ لقد توصل علماء النفس إلى استنتاجاتهم عن هذه الفروق بصورة منظمة اعتماداً على العديد من الدراسات والبحوث التى تناولت هذا الموضوع (مثل مئات البحوث التى تناولت المقارنة بين الجنسين فى احترام الذات، أو أسلوب القيادة). ونظراً لتعدد البحوث والدراسات فى هذا المجال اعتمد علماء النفس على مناهج بحوث مثل منهج التحليل الكمى التوليفى quantitative synthesis ، أو منهج التحليل البعدى Meta - analysis(•) وهو منهج إحصائى له مصداقيته فى التوليف بين البحوث (٢١). إن منهج التحليل البعدى المشار إليه يوفر أسلوباً إحصائياً أو وصفياً متكاملاً للموضوع لاكتشاف مدى التكامل بين نتائج هذه الدراسات؛ فمنهج التحليل البعدى يقدم نموذجاً يمكن أن يتم من خلاله مقارنة سلوك الإناث والذكور وتحديد حجم التأثير "d" (*)معتمداً على وحدات الانحراف المعيارى لكل دراسة، كما أن حساب حجم التأثير للدراسات المختلفة يساعد على وضع الفروق بين الجنسين لكل دراسة على متصل يتراوح من عدم وجود فروق إلى وجود فروق بدرجة كبيرة. فى هذا المنهج تمثل كل دراسة بحجم التأثير الخاص بنتائجها، ولذلك فإنه باستخدام منهج التحليل البعدى لنتائج كل دراسة يمكن الحصول على متوسط عام لحجم التأثير لهذه الدراسات، هذا المتوسط أو النزعة المركزية لحجم التأثير لهذه الدراسات يمكن أن يتم تحديد موضعه على هذا المتصل الكمى وبالتالى فإنها لا تقدم إجابة سطحية " بنعم" أو " لا " عما إذا كانت هذه الفروق المحسوبة بين الجنسين تعبر عن فروق حقيقية أم لا. كذلك ونظراً لاختلاف

• حجم التأثير معامل إحصائى يدعم أو يدحض معاملات الدلالة .

(*) التحليل البعدى منهج إحصائى يستمد بياناته من المعاملات الإحصائية للبحوث العلمية ، ليصل إلى اتجاهات عامة تلخص هذه المعاملات .

النتائج التى نحصل عليها من دراسة لأخرى، فإن هذه التبيانات توضح بدرجة كبيرة الشروط التى يمكن أن تجعل الفروق بين الجنسين كبيرة أو صغيرة، وفى بعض الأحيان فى الاتجاه العكسى .

وفى ضوء هذه المناهج العلمية المتقدمة لدمج نتائج البحوث، هل استطاع الباحثون تقديم أوصاف واضحة للفروق والتشابهات بين الجنسين ؟ إلى حد ما الإجابة هى نعم؛ فقد استطاع علماء النفس أن يبينوا أن الفروق بين الجنسين تظهر فى نتائج الأبحاث بصورة متداخلة بدرجات متفاوتة؛ حيث إن بعض الفروق بين الجنسين قد يظهر كبيراً نسبياً مقارنة بنتائج الدراسات فى مجالات نفسية أخرى. مثال ذلك بعض أشكال الأداء المعرفى (مثل اختبارات matzler-shepard للتدوير العقلى) أو بعض السلوكيات الاجتماعية (مثل تعبيرات الوجه أو تكرار الوقفات فى أثناء الكلام) ، أو بعض السلوكيات الجنسية ، أو بعض سمات الشخصية (مثل الحساسية العقلية). ومع ذلك فإن معظم النتائج الإجمالية للفروق الجنسية تقع بين المدى الصغير إلى المتوسط والذى يبدو أنه النمط السائد بالنسبة لنتائج البحث فى علم النفس. وبرغم ذلك فحتى الفروق الصغيرة ليست بالضرورة غير متسقة منطقياً مع الحياة اليومية، وعندما تتراكم الفروق الصغيرة عبر الزمن والأفراد، فإنها يمكن أن تنتج تأثيرات ضخمة وواضحة.

العلاقة بين سيكولوجية الفهم العام
والسيكولوجية العلمية للفروق الفردية

لفهم العلاقة بين سيكولوجية الفهم العام والسيكولوجية العلمية للفروق الجنسية، قام الباحثون باختبار مدى دقة النمط السائد عن التنميط الجنسى فى تحديد هذه الفروق، حيث تمت مقارنة بين هذه الأنماط السائدة القائمة مع نتائج التحليل البعدى عن الفروق الفردية. هذا البحث أوضح أن النمط السائد عن التنميط

الجنسى تطابق مع نتائج البحث عن الفروق الجنسية، وبذلك أمكن الاستنتاج أن الناس بصفة عامة قادرون على الإدراك الصحيح للسلوكيات النمطية السائدة أو المتوسطة للرجال والنساء فى الحياة اليومية؛ فعلى سبيل المثال فى دراسة لاختبار ٧٧ سمة وقدرة وسلوكًا فى إحدى دراسات التحليل البعدى، وجد carter & hall (1999) (١٦) ارتباطًا موجبًا قيمته (٠,٧٠) بين متوسط تقديرات أحكام الطلاب للفروق الجنسية وحجم التأثير فى التحليل البعدى على المجالات السبع والسبعين. هذه الأحكام أظهرت فهمًا كبيرًا نسبيًا للفروق، بالإضافة إلى وجهة هذه الفروق للذكور والإناث. ومع ذلك وكما أوضح carter & hall – فإن بعض الناس يدركون الفروق الجنسية بدقة أكبر من غيرهم ، كما أوضح Eagly & Diekman و(2002) Kulesa (٧)، كما أن هناك بعض التحيزات المنتظمة التى تؤثر على دقة إدراكات الرجال والنساء. ومع ذلك فيمكن وصف الفروق الجنسية التى أكدها البحث العلمى أنها تتفق مع أفكار الناس عن الرجال والنساء.

وكما شرحنا من قبل، واتفاقًا مع قدرة البشر على التكيف نفسيًا مع تغير الظروف الاجتماعية، فإن نظرية الفهم العام التى يتبناها البعض ترى أن الفروق الجنسية بها درجة من المرونة فى خصائص الرجال والنساء، وذلك استجابة للتغيرات فى الأدوار الاجتماعية. وقد بينت الأبحاث أن التغير الضخم الذى حدث فى أدوار النساء يعكس فى حد ذاته التوجهات نحو استحسان أكبر للأدوار غير التقليدية للمرأة (٣٤) ولمشاركة النساء فى قوة العمل، والأجور المتساوية للنساء، وتراجع رعاية الأم للأطفال (٢٣). إلا أنه ما زال السؤال المهم فيما يتعلق بوجهة النظر عن الطواعية والمرونة للتغير هو ما إذا كانت الأبحاث عن الشخصية والسلوك الاجتماعى والقدرات المعرفية قد أنتجت أدلة على التغير الفعلى عبر الزمن فى الخصائص الشخصية للنساء والرجال. هذه الأدلة من الصعب التوصل إليها لأنها تتطلب تجميع بيانات قابلة للمقارنة عبر فترات طويلة من الزمن ، وكما أن هذه النتائج تتغير إذا تغيرت مناهج البحث أو عينات المشاركين لذا فإن تأثير هذه التغيرات يجب ضبطه لإدراك التغير

الحقيقى فى الاستعدادات السلوكية (٢٦) ، ومع ذلك وبالرغم من هذه التعقيدات فى تراث الأبحاث التى امتدت عبر عشرات السنين، فإن الفروض الخاصة بالفروق الفردية وتناقصها فى الحجم يمكن تأكيده عن طريق ربط السنة التى تم فيها جمع البيانات بنواتج الدراسة.

ومن وجهة نظر سيكولوجية الفهم العام للفروق الجنسية، ونظرية الدور الاجتماعى فإن الميول المتقاربة للذكور والإناث يجب أن يتم ملاحظتها بوضوح أكبر فى مجالات البحث التى تعكس الخصائص الشخصية والمعرفية والبدنية الذكورية وليس الأنثوية، وهذا التقارب يجب تفسيره أساسًا بالتغير فى أدوار النساء. وقد أيدت بعض النتائج هذه التنبؤات، على سبيل المثال تبين من دراسة التخطيط المهنى لطلاب الجامعة الذكور والإناث تقاربًا ملحوظًا من عام ١٩٦٦ إلى ١٩٩٦، والذى يمكن تفسيره أساسًا بالتغيرات فى الطموحات المهنية للنساء، كما أوضحت دراسة استخدمت التحليل البعدى عن الفروق الجنسية فى تفضيل المهن أن خصائص المهنة مثل الحرية والتحدى والقيادة والمكانة الاجتماعية والسلطة أصبحت أكثر أهمية للنساء بالمقارنة بالرجال وذلك عبر السنوات من ١٩٧٠ إلى ١٩٨٠ إلى ١٩٩٠، وأن الحواجز المرتبطة بالنوع أمام الفرص المتاحة قد تناقصت طوال هذه الفترة، كما أن طموحات النساء قد ارتفعت للحصول على وظائف لها هذه الخصائص. وفى تحليل بعدى آخر لمقياس التقدير الذاتى لسمات الشخصية الذكورية والأنثوية ظهر أن ذكورية النساء قد تزايدت بصورة خطية مع سنة نشر الدراسات (٣٥). كما أظهرت أن ذكورية الرجال كانت نسبة زيادتها أضعف مع سنة النشر، وأن أنثويتهم تزايدت بصورة ضئيلة أيضًا.

إن بعض التحليلات البعدية للفروق الجنسية فى مجالات خاصة بالطابع السائد الذكورى أوضحت أيضا نقصًا فى مقدار هذه الفروق؛ على سبيل المثال أظهر التحليل البعدى للفروق الجنسية فى سلوك اتخاذ المخاطرة Risk-taking نقصًا عبر الزمن فى سلوك المخاطرة لدى الرجال عنه لدى النساء. كما أظهر التحليل البعدى لبروز القائد

فى الجماعة الصغيرة نقصاً فى سمات القيادة عبر الزمن فى الرجال بالمقارنة بالنساء (٤). كما أوضح أحد التحليلات البعدية تقارباً عبر الزمن فى المستوى العدوانى للنساء والرجال (٩)، بالرغم من أن تحليلاً آخر لم يظهر مثل هذا التقارب (١٩). وفى دراسات عن الأداء على اختبارات القدرات المعرفية ظهر بعض الانحدار فى حجم الفروق الجنسية التى تميز الرجال على النساء فى اختبارات الرياضيات والعلوم ولكن لم يوجد انحدار فى حجم الفروق التى تميز النساء على اختبارات القراءة والكتابة (٥- ١٧ - ٢٠). كما أن الزيادة الملحوظة فى المشاركات الرياضية للمرأة تشير إلى أن النساء أصبحن أقوى بدنيًا مقارنة بالماضى، وفى الاتجاه نفسه وبرؤية بعض مؤشرات التقارب الفعلى فى الخصائص الشخصية الذكورية، فإن المدركين قد يكونون ملاحظين دقيقين، ليس فقط للخصائص الحالية للجنسين، ولكن للتغيرات فى هذه الخصائص.

خاتمـــــة

يتفق أصحاب سيكولوجية الفهم العام مع أصحاب السيكولوجية العلمية للفروق الجنسية فى نظرية الدور الاجتماعى ؛ لأن كليهما يؤكد قدرة الجنسين على تغيير خصائصهم عندما تتغير أدوارهم الاجتماعية. وكلا المنظورين يصور الجنسين بأنهما يتقاربان فى خصائصهما النفسية بصورة أساسية من خلال انتحال النساء لبعض الخصائص التى كانت دائما مرتبطة بالرجال. وتراث البحث لعلم النفس قد أنتج بعض الأدلة على أن السلوك البشرى يتغير فعليًا بهذه الطريقة فى الولايات المتحدة، هذه التغيرات يمكن أيضًا أن تكون واضحة فى أمم أخرى، وقد تغيرت مكانة المرأة تغيراً مطرداً فى العقود الأخيرة، ومع ذلك فهناك صعوبة فى تصنيف شواهد هذا التراث الضخم من الأبحاث لاختبار الفروض الطويلة المدى عن التغير عبر الزمن، بالرغم من المميزات التى قدمها منهج التحليل البعدى. ومع ذلك ولأن الأبحاث تتوسع عبر فترات طويلة من الزمن ومع اكتشاف مناهج بحث جديدة، فإن الاستنتاجات الخاصة بالتغيرات فى الفروق الجنسية سوف يصبح مصدرها البيانات الميدانية الحقيقية.

وقد يندهش بعض القراء لمعرفة أن هذا التغير فى الرجال والنساء عبر الزمن يبدو غير متناسق asymmetrical، حيث تتبنى النساء الخصائص الذكورية للرجال بدون تغير تبادلى يقوم فيه الرجال بتبنى الخصائص الأنثوية. ومن منظور نظرية الدور الاجتماعى، فإن خصائص الرجال لا يمكن أن تتغير حتى يغيروا أدوارهم الاجتماعية بقبولهم مسئوليات منزلية أكبر بشكل واضح أو الدخول فى المهن التى تهيمن عليها النساء. ولأن أية تغيرات فى هذا الاتجاه كانت صغيرة، فهناك أساس ضعيف للتنبؤ أن الرجال يمكن أن يتبنوا المزيد من الخصائص الأنثوية. إن الجماعات تغير من

خصائصها الفعلية عندما تقوم بالاستعداد لأدوار أو تمارس أدواراً لها متطلبات جديدة، إن النساء وليس الرجال هن اللائى خضعن لمثل هذه الانتقالات بدرجة كبيرة فى العقود الأخيرة فى الولايات المتحدة والعديد من الأمم الصناعية الأخرى.

وهناك اتجاه آخر للتغير الاجتماعى هو أن الأدوار يمكن أن تتغير لتتواءم مع المتطلبات الجديدة، على سبيل المثال فيما يتعلق بالأدوار الإدارية التى دخلتها النساء بأعداد كبيرة، فبدلاً من تكيف النساء مع السلوكيات النمطية للمدراء الرجال، فإن الدور الإدارى ربما يتغير تبعًا للصفات الخاصة بالنساء (٩). وبالرغم من أن العديد من الأدوار الاجتماعية مرنة بما يكفى لتتلاءم مع مدى واسع من الأساليب السلوكية، فإن تكيف أصحاب المهن الجدد مع متطلبات الأدوار التى يقومون بها قد يطغى على تكيف متطلبات الأدوار مع خصائصهم، وقد يرجع ذلك لكونهم أقلية صغيرة. ومع ذلك فإذا تزايدت نسبة أصحاب المهن الجدد لدور اجتماعى بصورة ملموسة للغاية، بحيث تسيطر المجموعة الجديدة على المجال، فإن هذا الدور قد يتغير بصورة كبيرة فى بنائه وثقافته.

والسؤال المهم: هل قام علماء النفس بدراسات فى هذا المجال بطريقة تسمح لأبحاثهم ونظرياتهم بالإسهام فى فهم القوى البشرية ؟ لقد استطاعت هذه الدراسة أن توضح أن الناس فى الغالب هم ملاحظون جيدون للفروق الجنسية، كما أن دراسة الأنماط السائدة للجنسين قد صححت الرؤية السلبية التى تقول إن الناس مضللون فى حياتهم وأحكامهم بخصوص موضوع مثل الخصائص السائدة للنساء والرجال. إن اقتراح مفهوم الأنماط السائدة التفاعلية يمكن أن يسهم فى فهم معنى التغير المتزايد فى مكانة الجماعات المختلفة، ولذلك فإن هذا البحث قد أبرز احتمال أن الميل العام للناس لتنميط الجماعات الاجتماعية ليس بالضرورة مدمراً لطموح أعضاء الجماعة لتغيير أوضاعهم.

إن الأنماط السائدة التفاعلية التى يعتنقها الناس بخصوص النساء يمكن أن تعمل فى خدمة التغير الاجتماعى بفتح الأبواب لفرص كانت غير متاحة للنساء فيما

سبق، وإضافة لذلك فإن سيكولوجية الفهم العام للفروق الجنسية تتضمن الاعتقاد فى مرونة وطواعية الإنسان للتغيرات استجابة للتغير فى الأدوار الاجتماعية، وهذا ما أشار إليه بحثنا، حيث أثبت اتجاهاً تفاؤلياً عاماً بخصوص قدرة البشر على التكيف مع ظروف التغير ,كما ساعد على خلق تصور متفتح عن القدرة الكامنة لدى الرجال والنساء لتكوين خصائص تسمح لهم بإنجاز أدوار غير تقليدية بجانب الأدوار التقليدية، وهكذا فإن الباحثين العلميين للفروق الجنسية قد بدءوا فى التوصل لأدلة تشير إلى أن الناس يمكنهم تحقيق آمالهم وأحلامهم بدون أن يتقيدوا بشدة بالخصائص النفسية ذات الصبغة النوعية.

مراجع الفصل الثامن

1 - Astin, A. W., Parrott, S. A., Korn, W. S., & Sax, L. J. (1997). *The American freshman: Thirty year trends*. Los Angeles: Higher Education Research Institute, University of California at Los Angeles.

2 - Bohan, J. S. (1993). Regarding gender: Essentialism, constructionism, and feminist psychology. *Psychology of Women Quarterly*, *17*, 5–21.

3 - Buss, D. M., & Kenrick, D. T. (1998). Evolutionary social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 982–1026). Boston: McGraw-Hill.

4 - Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *125*, 367–383.

5 - Campbell, J. R., Hombo, C. M., & Mazzeo, J. (2000). *NAEP trends in academic progress: Three decades of student performance* (No. NCES 2000-469). Washington, DC: U.S. Department of Education, Office of Educational Research and Improvement, National Center for Educational Statistics.

6 - Diekman, A. B., & Eagly, A. H. (2000). Stereotypes as dynamic constructs: Women and men of the past, present, and future. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*, 1171–1188.

7 - Diekman, A. B., Eagly, A. H., & Kulesa, P. (2002). Accuracy and bias in stereotypes about the social and political attitudes of women and men. *Journal of Experimental Social Psychology*, *38*, 268–282.

8 - Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

9 - Eagly, A. H., & Karau, S. J. (1991). Gender and the emergence of leaders: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 685–710.

10 - Eagly, A. H., & Karau, S. J. (2002). Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological Review*, *109*, 573–598.

11 - Eagly, A. H., & Steffen, V. J. (1986). Gender and aggressive behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, *100*, 309–330.

12 - Eagly, A. H., Wood, W., & Diekman, A. (2000). Social role theory of sex differ-

ences and similarities: A current appraisal. In T. Eckes & H. M. Trautner (Eds.), *The developmental social psychology of gender* (pp. 123–174). Mahwah, NJ: Erlbaum.

13 - Eckes, T., & Trautner, H. M. (Eds.). (2000). *The developmental social psychology of gender*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

14 - Gilbert, D. T. (1998). Ordinary personology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 89–150). Boston: McGraw-Hill.

15 - Gray, J. (1992). *Men are from Mars, women are from Venus: A practical guide for improving communication and getting what you want in your relationships*. New York: Harper Collins.

16 - Hall, J. A., & Carter, J. D. (1999). Gender-stereotype accuracy as an individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 350–359.

17 - Hedges, L. V., & Nowell, A. (1995). Sex differences in mental test scores, variability, and numbers of high-scoring individuals. *Science, 269*, 41–45.

18 - Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.

19 - Hyde, J. S. (1984). How large are gender differences in aggression? A developmental meta-analysis. *Developmental Psychology, 20*, 722–736.

20 - Hyde, J. S., Fennema, E., & Lamon, S. J. (1990). Gender differences in mathematics performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 107*, 139–155.

21 - Johnson, B. T., & Eagly, A. H. (2000). Quantitative synthesis of social psychological research. In H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 496–528). New York: Cambridge University Press.

22 - Jost, J. T., & Banaji, M. R. (1994). The role of stereotyping in system-justification and the production of false consciousness. *British Journal of Social Psychology, 33*, 1–27.

23 - Kahn, W. A., & Crosby, F. (1985). Discriminating between attitudes and discriminatory behaviors: Change and stasis. In L. Larwood, A. H. Stromberg, & B. A. Gutek (Eds.), *Women and work: An annual review* (Vol. 1, pp. 215–238). Thousand Oaks, CA: Sage.

24 - Kite, M. (2001). Gender stereotypes. In J. Worrell (Ed.), *Encyclopedia of gender* (pp. 561–570). San Diego, CA: Academic Press.

25 - Kitzinger, C. (Ed.). (1994). Special feature: Should psychologists study sex differ-

ences? *Feminism and Psychology*, 4, 501–546.

26 - Knight, G. P., Fabes, R. A., & Higgins, D. A. (1996). Concerns about drawing causal inferences from meta-analyses: An example in the study of gender differences in aggression. *Psychological Bulletin*, *119*, 410–421.

27 - Konrad, A. M., Ritchie, J. E., Jr., Lieb, P., & Corrigall, E. (2000). Sex differences and similarities in job attribute preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *126*, 593–641.

28 - Martell, R. F., Lane, D. M., & Emrich, C. E. (1995). Male-female differences: A computer simulation. *American Psychologist*, *51*, 157–158.

29 - National Collegiate Athletic Association. (1997). *Participation statistics report: 1982–1996*. Overland Park, KS: Author.

30 - Preston, J. A. (1995). Gender and the formation of a women's profession: The case of public school teaching. In J. A. Jacobs (Ed.), *Gender inequality at work* (pp. 379–407). Thousand Oaks, CA: Sage.

31 - Reskin, B. F., & Roos, P. A. (1990). *Job queues, gender queues: Explaining women's inroads into male occupations*. Philadelphia: Temple University Press.

32 - Shelton, B. A., & John, D. (1996). The division of household labor. *Annual Review of Sociology*, *22*, 299–322.

33 - Swim, J. K. (1994). Perceived versus meta-analytic effect sizes: An assessment of the accuracy of gender stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 21–36.

34 - Twenge, J. M. (1997a). Attitudes toward women, 1970–1995: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, *21*, 35–51.

35 - Twenge, J. M. (1997b). Changes in masculine and feminine traits over time: A meta-analysis. *Sex Roles*, 36, 305–325.

36 - Wood, W., & Eagly, A. H. (in press). A cross-cultural analysis of the social roles of women and men: Implications for the origins of sex differences. *Psychological Bulletin*.

الفصل التاسع

نحو علم نفس إيجابى : النمو الاجتماعى والإسهامات الثقافية[*]

فى الفترة الأخيرة كان هناك فيض من الاهتمام بعلم النفس الإيجابى، وقد اهتم علماء النفس وركزوا على أوجه العجز فى الأداء البشرى وتجاهلوا النمو والأداء الإيجابى. وبالرغم من أن بعض مشكلات التوافق بما تشمله من سلوك العنف كانت موضوعات أكثر شيوعًا للدراسة بالمقارنة بموضوعات الصحة أو التطور الإيجابى، إلا أن البحث عن المظاهر الإيجابية للنمو النفسى والسلوكى بالتأكيد ليست جديدة، الجديد هو الاستخدام الأكثر اتساعًا وانتشارًا لمصطلح "علم النفس الإيجابى Positive psychology .

إن العديد من مظاهر الأداء البشرى الإيجابى تم اختبارها لعشرات السنين، وبتعمق كبير، فعلى سبيل المثال فإن البحث عن السلوك لاجتماعى الإيجابى وهو السلوك الإرادى المدفوع لنفع الآخرين، تم الحديث عنه لعقود عديدة، وظهر العديد من الكتب خلال السبعينيات، والثمانينيات من القرن العشرين (٨) تؤكد انتشاره ، لدرجة أن كمية البحث فى هذا الموضوع قد احتلت فصولاً عديدة فى مراجع رئيسية فى علم النفس النمائى (١٣، ٢٩، ٣) والاجتماعى. وبالمثل بالنسبة لمفهوم التفهم الوجدانى empathy أو النفاذ للآخر- أى الشعور بانفعال متناسق مع حالة أو موقف

(*) Toward A Posifive Psychology : Social Deve lopmenral and Cullural Contributions
كتب هذا الفصل : Nancy Eisenberg and vivian ora wang وترجمته أ د نادية شريف .

عاطفى لشخص آخر- كان هو الآخر مجالاً خصباً للاهتمام منذ السبعينيات (٣، ١٣، ١٦، ١٨، ١٩). إضافة إلى ذلك كان هناك أعمال كبيرة لعقود طويلة عن موضوعات مثل نمو الكفاءة الاجتماعية Competence (٣٢)، والسعادة الذاتية subjectiv well-being (١٠ - ١١) وغير ذلك. ويمكن القول إن فكرة علم النفس الإيجابى ليست جديدة ، وإن الكتابة مرة أخرى عن هذا الموضوع هو مجرد جهد للتأكيد على مجالات من علم النفس قد تكون حجبت نتيجة التركيز على سوء التوافق أو الجانب المظلم من الطبيعة البشرية.

وحقيقة أن علم النفس الإيجابى ليس جديداً لا تعنى التأكيد القوى على أن الموضوع ليس ضرورياً؛ ففى السنوات الأخيرة فى الولايات المتحدة كان هناك دعم مالى موجه بصورة متزايدة نحو العمل على دراسة مشكلات الصحة النفسية والعلاقات بين العمليات النفسية والضغوط وضعف الصحة الجسمية، أما فى مجال علم النفس النمائى، فقد كان هناك المزيد من العلماء يتجهون إلى أبحاث ارتبطت بالسلوكيات المشكلة وسوء التوافق، مثل الأعمال المتعلقة بالوقاية وعلم النفس المرضى النمائى. وعلى الرغم من الهبوط الملحوظ فى عدد العلماء الذين يعملون أساسًا فى مجال النمو الاجتماعى فى العقد الأخير (٣)، فإنه كان هناك تركيز على العمليات التى تحسن التوافق الإيجابى، مثل المجابهة coping (٤٢) استعادة العافية بعد الانكسار أو استعادة اللياقة بعد مواجهة الصعاب (الصمود) resiliency (٢٢) . وعلى ذلك فإن التأكيد على القوة البشرية كان وما زال جزءًا من دراسة الضعف البشرى.

مآزق فى دراسة علم النفس الإيجابى

إن النمو الإيجابى يمكن أن يكون شخصيًا intrapersnal، ويمكن أيضًا أن يكون بينشخصى interpersonal (اجتماعى). وإذا كانت دراسات السلوك الاجتماعى الإيجابى والاستجابة المرتبطة بالفهم الإيجابى تبدو محورية لموضوع النمو الإيجابى

فى المجال البينشخصى، فإن التوافق هو موضوع مهم إذا أردنا فهم نقاط القوى البشرية فى تعاملها مع الضغوط، سواءً اجتماعية أو غيرها، ولذلك سوف نستخدم هذين المجالين من البحوث بوصفهما أمثلة عند دراسة نقاط القوى البشرية.

التفاوت بين السلوك الاجتماعى الإيجابى الحقيقى والظاهر

من العقبات التي تواجه دراسة النمو والسلوك الإيجابى الفشل فى التفريق بوضوح بين الأداء أو السلوك الإيجابى الحقيقى وما يبدو فقط أنه كذلك. وبالطبع يكون من الصعب عادة تحديد ما هو " إيجابى " بصورة أصيلة، إلا أن الأكثر صعوبة هو التوصل إلى طرق للتمييز واقعياً بين الأداء الإيجابى والأداء الأقل إيجابية أو الذى يبدو إيجابياً فقط. وهناك مثال مناسب على ذلك من دراسات الإيثار **altruism** أو حب الغير، إن الإيثار هو نوع من السلوك الاجتماعى الإيجابى، وهذا السلوك الاجتماعى الإيجابى يمكن تعريفه بأنه سلوك إرادى يقصد به نفع الآخرين، والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية مثل المساعدة والمشاركة والمواساة يمكن أن تحدث لأسباب عديدة، مثل القلق على شخص أو التملق أو نيل المكافآت. والإيثار أساساً هو سلوك إرادى مدفوع داخلياً ومقصود به نفع الآخرين، لذلك فهو يظهر فى تصرفات مدفوعة بحوافز داخلية مثل الاهتمام بالآخرين أو من خلال قيم وأهداف ومكافآت ذاتية بدلاً من توقع مكافآت مادية أو اجتماعية أو تجنب العقاب (١٣). ولأن التأكيد عادة ما يكون على حالة الاهتمام الأصيلة وعلى القيم والدوافع الداخلية، فقد أصبح موضوع الإيثار من الموضوعات ذات الارتباط الوثيق بفهم وتعرف كيف تنمو الأخلاقيات والاهتمام بالآخرين.

ولسوء الحظ وبسبب الصعوبة فى التفريق أو التمييز بين الأفعال المدفوعة بدافع حب الغير والتصرفات المدفوعة باهتمامات أخرى، فإن دراسة السلوكيات الاجتماعية الإيجابية مثل المساندة والمشاركة لم توضح فى تفسيراتها ما إذا كانت الدوافع وراء

هذه السلوكيات المحددة تتسم بالإيثار أم غير ذلك. وقد حاول الباحثون زيادة احتمال تفسير السلوك الاجتماعى الإيجابى الحادث على أنه سلوك إيثارى (يتسم بالإيثار) عن طريق قياس السلوك فى سياق يتم فيه تقليل احتمال استقبال مكافآت مادية أو اجتماعية إلى الحد الأدنى. وفوق ذلك هناك دراسات فى علم النفس الاجتماعى - حاول فيها الباحثون التمييز بين السلوكيات الاجتماعية المدفوعة بالإيثار (مثل السلوك المدفوع عن طريق التعاطف Sympathy) ، وتلك المدفوعة بتجنب الشعور بالذنب أو الكرب أو المتمركز حول الذات self- focused distress، أو تفهم وجدانى إيجابى، أو التوحد مع شخص آخر(٣). ورغم ذلك فإن المعالجات التى تم تضمينها فى هذه الأعمال - كان كل همها هو فهم كيف سيتعامل العميل مع المساعد وكيف سيفسر هذه المساعدة فى المستقبل؛ هل سيفسرها على أنها أمور تزيد وتخلق مزيداً من الضغوط ، أم أنها مساعدة تسهم فى فهم الآخرين قد تخلق حافزاً انفعالياً إيجابياً، هذه المعالجات كانت صعبة التنفيذ وقد أعطت نتائج غير متسقة عبر الدراسات (٣)، وعلى ذلك كان من الصعب بصورة عامة معرفة ما إذا كانت هذه السلوكيات التى تظهر إيجابية هى إيجابية بالفعل وبنفس المستوى الأخلاقى الذى تظهر به أم لا.

وبالطبع قد نستطيع القول إنه ليس المهم البحث عن السبب الذى يجعل الناس يساعد بعضهم البعض، ماداموا يقومون بذلك، ولكن إذا كان الناس يقدمون المساعدة لأسباب أنانية، فإنهم سيفعلون ذلك بصورة مبدئية فى تلك الظروف التى يرون أن فيها نوعاً ما من المكاسب الذاتية. وعلى العكس إذا كانت مساعدة الناس تعود إلى اهتمام تعاطفى أو التزام بقيم ذاتية، فإنهم سيظهرون سلوك الإيثار فى ظروف يكون الآخرون فيها محتاجين إليه حقيقة، وعندما لا يكون هناك سبب لتوقع المكاسب؛ ومن الأمثلة الصارخة على ذلك مجموعة أفراد أوروبيين قاموا بمساعدة بعض اليهود فى المناطق التى احتلها النازيون أثناء الحرب العالمية الثانية، هؤلاء الأفراد بدوا على أنهم يقدمون

المساعدة بدافع الاهتمام بالآخرين أو القيم الذاتية التى تشمل الأفراد الذين هم من خارج عالمهم الاجتماعى المباشر (٢٧)، وما كانوا ليقوموا بذلك إذا كانوا يتوقعون أو يتمنون الحصول على مكافآت أو استحسان.

السلوكيات الإيجابية ذات الاستجابات السلبية

وهناك صعوبة ثانية فى قياس القوى البشرية والسلوك الإيجابى ؛ وهى أن بعض السلوكيات التى تبدو بوصفها نقاط قوة أو أنها تكيفية قد تؤدى إلى سلوكيات أو عمليات داخلية ليست بالضرورة إيجابية أو تكيفية، ولنفكر فى مثال التفهم العاطفى، الذى تم تعريفه بأنه استجابة عاطفية تنبع من إدراك الحالة الانفعالية لشخص آخر أو فهمها والتى تماثل أو تشبه بشدة ما يشعر به الشخص الآخر أو ما تتوقع أن يشعر به (١٣). ولبعض الوقت افترض المنظرون والباحثون أن التقمص العاطفى عامة يتضمن توجهًا نظريًا موجهًا للآخرين بالسلوك الاجتماعى الإيجابى نحو الآخرين (١٦، ١٨، ١٩). وقد أشار Batson,1998 (٣) أنه عندما تكون خبرة التفهم العاطفى خبرة منفرة، فإن الأشخاص يميلون إلى أن يصبحوا مهتمين بأنفسهم بدلاً من الآخرين؛ قد يحدث هذا مثلاً عندما يمر الأفراد بمستويات عالية من التفهم العاطفى السلبى – أى التقمص المبالغ فيه لمشاعر سلبية –. وقد قلنا سابقًا إن التفهم العاطفى يكون أكثر احتمالاً لأن يؤدى إلى اهتمام تعاطفى وإلى سلوك إيثارى عندما تكون خبرة التعاطف عند مستوى معتدل. وفى الحقيقة هناك بعض الأدلة متفقة مع الرأى القائل إن الاستثارة التعاطفية المرتفعة ترتبط بالمستويات الأدنى من السلوك الاجتماعى الإيجابى (١٣). وعلى ذلك فإن القدرة على الشعور بالحالة الانفعالية للآخرين أو التعاطف مع مواقفهم، والتى تعتبر بصورة عامة نقطة قوة بشرية، قد تطيح بالاستجابات والسلوكيات الاجتماعية.

اعتبارات السياق

• وهناك صعوبة ثالثة فى دراسة القوى البشرية ، هى أن ما هو خير بالنسبة للفرد قد لا ينظر إليه بوصفه نقطة قوة من الناس المحيطين به، وعلى ذلك فإن ما ينظر إليه بأنه نمو إيجابى أو نقطة قوة بشرية محتمل أنه يختلف من فرد لآخر، ونتيجة لذلك يمكن أن يؤدى إلى تكلفة عالية أو فهم خاطئ للسلوكيات أو الخصائص التى يراها الآخرون بأنها إيجابية؛ على سبيل المثال أطفال ما قبل المدرسة الذين يتوافقون مع انفعالهم السلبى فى تفاعلهم مع الرفاق عن طريق تجنب الموقف يمكن رؤيتهم على أنهم إيجابيون (ذوو سلوك مناسب اجتماعيًا) فى نظر الراشدين (مثل المعلمين والملاحظين). ومع ذلك فإن مثل هذا السلوك التجنبى فى سنوات ما قبل المدرسة يرتبط مع ظهور مشكلات خارجية بعد ذلك بعامين أو أربعة أعوام (١٥). بالإضافة إلى ذلك فإن السلوك التوافقى نفسه أو أسلوب التوافق (التجنبي) قد يتم رؤيته بأنه نقطة قوة فى بعض السياقات، وبأنه استجابة مضطربة وظيفيًا فى مواقف أخرى. على سبيل المثال التوافق الوسيلي أو الثانوى، والذى يظهر من خلال التحكم فى المواقف ومحاولة التأثير علي الأحداث أو الظروف الموضوعية قد يبدو مثمراً في السياق الذى يكون لدى الفرد فيه تحكم ولكنه يرتبط بنواتج أكثر سلبية (مثل الكرب أو الإحباط) فى المواقف التى لا يمتلك فيها الفرد تحكماً (١).

اعتبارات ثقافية

هناك موضوع آخر لابد من أخذه فى الاعتبار فى إدراك القوى البشرية وقياسها وهو أن ما ينظر إليه بأنه نقطة قوة لا شك فى أنه يختلف عبر الثقافات؛ على سبيل المثال فإن تحقيق السعادة والتوافق والحفاظ على تقدير الفرد لذاته - من المحتمل أن ينظر إليه بصورة أكثر إيجابية في الثقافات المؤمنة بالفردية عنها فى الثقافات الجماعية (١١، ١٢). وبالمثل إعطاء قيمة للسلوك الاجتماعى الإيجابى قد

يختلف عبر الثقافات، فبالنسبة للهنود الحمر سواء الأطفال بالمدرسة أوالراشدون فإنهم فى مناقشاتهم عن الموضوعات الأخلاقية يميلون إلى التركيز على أهمية فهم حاجات الآخرين والمسئولية الاجتماعية. وعلى العكس يميل الأمريكيون البيض إلى النظر إلى مفهوم المسئولية الاجتماعية والاهتمام بشئون الآخرين بشكل أقل إلزامًا (٢٣)، خاصة إذا كانت حاجة الشخص الآخر إليه متوسطة أو منخفضة كما هو الحال إذا كان صديقًا أو غريبًا ، عكس الحال لو كان أحد الوالدين أو الأبناء. وعلى ذلك فإن ما ينظر إليه بأنه نقطة قوة أو سلوك إيجابى قد يكون متأثرًا بدرجة كبيرة بالمعايير والقيم الاجتماعية (٢٤).

القوى البشرية المهمة

إذا سلمنا بأن إدراكنا لجوانب القوى البشرية يختلف داخل الثقافة الواحدة بين الأفراد كما يختلف بين الثقافات، فإن هذا يعنى أن هناك اختلافًا كبيراً فى دينامیکية تحديد نقاط القوى البشرية المهمة، لذلك فعندما نفكر فى نقاط القوى البشرية وعلم النفس الإيجابى، فإن أول ما يجب أخذه فى الاعتبار هى تلك الجوانب المهمة على مستوى الفرد، وتلك التى على مستوى أداء المجتمع الأكبر. فإذا نظرنا إلى تلك الجوانب على مستوى الفرد فإن الصفات التى تسهم فى الإقبال على الحياة بطريقة إيجابية بدلاً من الاستغراق في الشعور بالضغط والانفعال السلبى فى أثناء التعامل مع صعوبات الحياة اليومية هى من الأمور الهامة. بالإضافة إلى ذلك وبسبب أهمية العلاقات البشرية لمعظم مظاهر الأداء - بما فيها السعادة واستمرار الحياة - فإن الكفاءة الاجتماعية ضرورية إذا أراد الأفراد والجماعات التعاون والعمل والحياة معًا بطريقة توكيدية وبناءة. وعلى ذلك فإن القوى التى تتبنى العلاقات الاجتماعية الإيجابية والتعاون والسلام، والفهم بين الناس تستحق الدراسة بصورة خاصة.

تنظيم الانفعال والاستجابة المتعلقة بالانفعال

ما أهم الخصائص الإنسانية التى يمكن أن تسهم فى تحسين العلاقات الاجتماعية والتفاعلات الشخصية والتوافق؟ يمكننا القول إن قدرات تنظيم الانفعالات والتوافق بفاعلية هى أمور أساسية لتحقيق هذه النتائج. فالقدرة على التنظيم regulation المثمر للحالات الانفعالية والفسيولوجية الداخلية والسلوكيات الصريحة للفرد (بما فيها تلك المتعلقة بالحالات الداخلية والانفعالية مثل تعبيرات الوجه أو العدوان أو التنفيس عن الانفعال) كلها مرتبطة بالتوافق والكفاءة الاجتماعية (١٤). ومن المعروف أن regulation التنظيم ليس هو نفسه التحكم control، وفى رأينا فإن التنظيم هو الصورة المثلى للتحكم حيث يعرف التحكم بأنه الكف أو الكبح. ومثل العديد من الباحثين الآخرين، يمكن القول إن الأفراد جيدى التنظيم لا يبالغون فى التحكم ولا فى عدم التحكم؛ إن الأشخاص جيدى التنظيم يمتلكون القدرة على الاستجابة للمتطلبات المستمرة لخبرات الحياة بمدى متسع من الاستجابات والمرونة الكاملة والقبول الاجتماعى بحيث يسمح بردود الفعل التلقائية وكذلك المؤجلة حسب الحاجة (٧). وبينما ينظر إلى التنظيم بصورة عامة بأنه تكيفى، فإنه يمكن تمييزه عن التحكم فى السلوك، والذى يمكن أن يكون تكيفيًا أو غير تكيفى اعتمادًا على مرونته وما إذا كان يمكن إدارته إراديًا.

وعندما نفكر فى أهم الفروق بين عمليات التنظيم والتحكم يمكن القول إن التنظيم هو التحكم الإرادى أو القائم على جهد مقابل التحكم اللاإرادى (أو أقل إرادية). إن الأطفال جيدى التوافق المنظمين يمكن توقع أن يكونوا أعلى نسبيًا فى القدرة على التحكم إراديًا فى انتباههم وسلوكهم حسب الحاجة للاستجابة وبطريقة تكيفية. وقد قام Bates Rothbart, 1998 (٣١) بتعريف التحكم القائم على جهد effort-ful بأنه " القدرة على كف استجابة سائدة لأداء استجابة أقل سيادة ". إن التحكم القائم على جهد يتضمن كلاً من التنظيم الانتباهى attentional regulation

(أى القدرة على تركيز الانتباه إراديا حسب الحاجة)، والتنظيم السلوكى (أى القدرة على كف أو تنشيط سلوك حسب المناسبة) ويتضمن فكرة " الإرادة " Will و بذل الجهد ". وعلى عكس أنواع التنظيم القائمة على الجهد، فإن مظاهر التحكم أو مظاهر قصور التحكم عادة تبدو أنها لا إرادية أو ذاتية الحركة، حيث إنها ليست عادة تحت التحكم الإرادى، وهذه قد تتضمن بعض أنواع السلوكيات الاندفاعية أو بعض أشكال السلوك الإنسحابى كما فى الأطفال الذين يقعون تحت سيطرة شديدة ويكونون جبناء ومقيدين وتنقصهم المرونة فى المواقف الجديدة أو الضاغطة. إن المستويات المتطرفة (شدة أو ضعفا) من التحكم اللاإرادى تعبر حقيقة عن سوء توافق.

وتشير الأعمال التمهيدية إلى أن الأفراد جيدى التنظيم الذين لا يبالغون فى التحكم ولا فى عدم التحكم ، وإنما يمارسون" تنظيم قائم على الجهد ". يحتمل أن يكونوا أكثر قدرة على استعادة لياقتهم بعد مواجهة الصعاب resilienr وأن يتوافقوا بفاعلية أكبر مع ضغوط الحياة (٢) (٤) (١٤) . وهناك أعمال أخرى فى دول عديدة تشير إلى أن الأطفال الذين يبدون أنهم منظمين بصورة أفضل أو مرتبين، مقارنة بالأطفال منخفضى التحكم أو مفرطى التحكم يمكنهم أن يتواصلوا مع الآخرين فى مراحل المراهقة والرشد، ويكونوا أكثر توافقًا، ويعبروا عن مستوى أقل من الانفعال السلبى (٢) (١٧) (٣٠).

وعلى ذلك فإن إحدى نقاط القوى البشرية المهمة التى يبدو أنها تؤثر على العديد من مظاهر أداء الأفراد هى قدرتهم على تنظيم أنفسهم بطريقة أفضل. وفى الواقع فإن التنظيم القائم على جهد يرتبط إيجابيًا ليس فقط مع الكفاءة الاجتماعية، ولكن أيضًا مع التعاطف والسلوك الاجتماعى الإيجابى (١٣). وفوق ذلك فإن الأشخاص الذين يستطيعون تنظيم أنفسهم يميلون إلى المرور بانفعالات إيجابية أكثر وانفعالات سلبية أقل (٩) (١٢) (١٤). وعلى ذلك فإن القدرة على التنظيم القائم على جهد للسلوك (ولكن ليس الإفراط فى التحكم) يبدو أنه يؤسس لمجموعة متنوعة من المظاهر الإيجابية للأداء البشرى والتوافق الإيجابى.

التسامح والفهم: مطلبان للسلام

إحدى نقاط القوى البشرية الأخرى هي قدرة الأفراد على التسامح وفهم الأشخاص الذين يختلفون عنهم؛ إنها قدرة ضرورية للوجود السلمي والتعاون بين أشخاص من ثقافات وجذور عرقية مختلفة. وبالرغم من أن هذه القوى البشرية ترتبط بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لأنها بالنسبة للعديد من الأشخاص تتضمن أيضًا توسيع الحدود الشخصية والاجتماعية فيما يتعلق بمن هو المستهدف فهمه والتعاطف معه، بالإضافة إلى ذلك فإن القبول الذاتي وفهم الذات قد يكون أساسيات ضرورية لقبول الآخرين (٦) (٢٠).

ومن خلال تحديد أهمية هذه الصفات البشرية قامت بعض المنظمات الدولية بإطلاق برامج لتعظيم القوى البشرية المرتبطة بحقوق الإنسان والسلام؛ على سبيل المثال انطلاقًا من مدخل إيجابي لفهم القوى البشرية اتخذت الأمم المتحدة مبادرة معتمدة على بعض الأطر التنظيمية المتقدمة في فهم القوى البشرية وحولتها إلى ممارسات واقعية انطلاقا من أن السلام الفردي والجماعي وحقوق الإنسان هي الأساس للقوى البشرية، ولذلك قامت منظمة الأمم المتحدة للعلوم والتربية (اليونسكو) بالبدء في بناء برامج للسلام الدولي وحقوق الإنسان تعتمد على أسس سيكولوجية. هذه البرامج تعكس منظوراً يقدر أهمية رعاية السلام الفردي الداخلي بوصفه أداة أساسية لتحقيق مفهوم السلوك الاجتماعي الإيجابي بصورة ذات معنى.

وعلى سبيل المثال فإن برنامج " الثقافة من أجل السلام " **Culture for peace** الخاص باليونسكو أكد الاهتمام بتنمية الجهود التربوية وتحسينها باستخدام " مدخل كلي قائم على منهج المشاركة، وآخذاً في اعتباره مختلف الأبعاد ذات العلاقة بالتربية وثقافة السلام مثل السلام وعدم العنف، وحقوق الإنسان، والديمقراطية، والفهم الدولي بين الثقافات **intercultural**، والاختلافات الثقافية واللغوية، والموضوعات المتعلقة بالنوع" (٢٨). ومن الحالات وثيقة الصلة بالموضوع، الشبكة الآسيوية

الباسيفيكية للتربية الدولية وتربية القيم APNIEVE (Asian- pacific Network for International Education and Values Education) التى أعدت منهجًا سيكولوجيًا يؤكد أهمية السلوك الإيجابى من أجل تحقيق عمل تربوى متكامل للثقافة قائم على منظور نفسى للسلام الشخصى والاجتماعى للمنظمة الأسيوية الباسيفيكية (٢٨). هذا الإطار يصف السلام بأنه:

" عملية دينامية كلية مستمرة مدى الحياة يتم من خلالها تحقيق الاحترام المتبادل والفهم والاهتمام والمشاركة والرحمة والمسئولية الاجتماعية والتكافل والقبول وتحمل التنوع بين الأفراد والجماعات ..... هذه المشاعر ستدخل وتمارس من الجميع لحل المشكلات وللعمل نحو مجتمع عادل وحر ومسالم وديمقراطى .... هذه العملية تبدأ ببناء السلام الداخلى .... لدى الأشخاص الباحثين عن الحقيقة والمعرفة والفهم ... وتؤكد أن جودة العلاقات عند كل المستويات تلتزم بالسلام وحقوق الإنسان والديمقراطية والعدالة الاجتماعية (٢٨) " فى بيئة تحافظ على الشروط الأيكولوجية.

ومن المعروف أن جهود اليونسكو الأساسية لتربية السلام تركزت على العنصرية الفردية والمؤسساتية والتمييز العنصرى، والظلم الاقتصادى والسياسى، والقمع التاريخى. ومع ذلك هناك عدد متزايد من الأشخاص ينتقدون هذه الجهود لأنها أسفرت عن احتفاليات حول الفروق الثقافية أو الاجتماعية الخارجية بدون فهم حاسم للعلاقة بين الأبعاد النفسية الداخلية لقيم السلام والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية، ويرى هذا الاتجاه الناقد أن التحديد الضيق للنمو النفسى للسلام الشخصى الداخلى قد يؤدى بالناس فى النهاية إلى حالة من التمركز حول الذات مغرقة فى الفردية أو القناعة بالحصول على سلام شخصى داخلى بدلاً من تقدير الدور الذى يمكن للسلام الداخلى أن يقوم به من أجل فهم مجتمعى وعالمى.

ووفقًا لهذه القضايا والتحديات قامت الأمم المتحدة حديثًا بتقديم عدد من المعايير والتعهدات وخطط العمل ، التى قدمت إطاراً مرجعياً لتحسين القوى البشرية والسلام حول العالم ، والتى تتوافق مع توجيهات سابقة تؤكد أن " التربية يجب أن تكون موجهة إلى النمو الكامل للشخصية البشرية ولتقوية احترام حقوق الإنسان والحريات الأساسية "، والتى تتضمن " مبادئ التنوع الإنسانى لتحسين الحياة "، والنزاعات بوصفها عملية طبيعية لابد من التعامل معها بصورة بناءة ، والمسئولية الاجتماعية بأنها القدرة البشرية القادرة على إظهار وتطبيق المعايير الخلقية على مختلف القرارات الشخصية والعامة " (unesco).

خاتمـــــة

إن رعاية السلام والقوى البشرية والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية بين الثقافات المتشابهة والمختلفة وداخلها ، ستضطر فى يوم قريب إلى تبنى فلسفة جديدة للتفكير والتعلم والبقاء ، تكون قادرة على التواؤم للمتطلبات الجديدة وغير المتوقعة لتحديات القرن الحادى والعشرين. إن التحديات الرئيسية لعلم النفس الإيجابى تتضمن معرفة حقيقة ما هو موجود وقائم مقابل ما هو " مظهرى " للسلوك الإيجابى، مع الأخذ بالاعتبار السياقات الشخصية والاجتماعية والثقافية المتباينة ، والتى يتم فيها تصوير النمو الإيجابى والتعبير عنه واحترامه. إن إدراك الصعوبة فى تعريف ما هو النمو الإيجابى وما يلائم منه الأفراد أو المجموعات هو أمر مهم. بالإضافة إلى ذلك فإن حقيقة أن النمو الإيجابى يمكن أن يكون إما داخل الشخص أو بين الأشخاص، وإن هذا النمو الإيجابى فى هذين المجالين يمكن أن يكون إما تكامليًا أو تصارعيًا هو أمر مهم للتفكير فى تكاليف وفوائد التدخلات التى تصمم لتحسين النمو الإيجابى والسلام والتفاهم.

وبوضع هذه القضايا فى بؤرة الاهتمام ، فإن علم النفس الإيجابى لابد أن يأخذ باعتباره كيف أن تنظيم العلاقات داخل الفرد وبين الأفراد والتفاعلات والتوافق سواء فى مستوى الفرد أو المنظمات أو المجتمعات الأوسع قد تشجع بالفعل أو تثبط من القوى البشرية أو السلوكيات الاجتماعية الإيجابية. بالإضافة إلى ذلك فإن علماء النفس سوف يحتاجون إلى اختيار نتائج بحوث ودراسات عن توجهات نفسية متمركزة حول الأفراد نسبيًا واستخدامها (مثل العمل على فهم الفروق الفردية فى السلوك الاجتماعى والتنظيمى وعلاقتهما بالنواتج النمائية)، بطرق تكون حساسة لما هو معروف عن العمليات والتفاعلات الجماعية والثقافية.

وأحد أسس النمو والتعلم المستمر مدى الحياة هو تنمية العلاقات ذات المعنى بين الأفراد والمجتمعات ، أولاً عن طريق مساعدة الناس على تكوين بيئات مسالمة داخليًا تسمح بالاستقصاء الشريف وفهم الفروق الفردية والجماعية، بالإضافة إلى ذلك فإن نمو السلام النفسي - بالرغم من أنه أساسي فعلاً - فلابد أن يرتبط بالتمكن من التحولات البنائية عبر مستويات متعددة ومتنوعة من حياة الإنسان الشخصية، والاجتماعية، والعمل، والبيئة المؤسسية - بحيث تنبع سلوكياته الاجتماعية الإيجابية من قيم سلام داخلي . إن الناس لا يعيشون منعزلين فى وحدات مستقلة ، بل إنهم فى الحقيقة متصلين ومرتبطين ببعضهم بعضًا نفسيًا واجتماعيًا .

وكما ذكر فى " تقرير التربية العالمى " لليونسكو (1988, b)، World Education report **ولأن العالم الذى نتركه لأولادنا يعتمد بدرجة كبيرة على نوعية الأطفال الذين نتركهم لعالمنا، فإن هؤلاء الذين يهتمون بالسلام لابد أن يتحاوروا حول موضوعات تتجاوز النزاعات والمفاوضات. إن الناس والمنظمات عليهم أن يوجهوا جهدهم نحو قبول طرق جديدة وغير مألوفة أحيانا وفهمها، بوصفها طرقًا موثوقة وقيمة للمعرفة.**

وقد اتضح أن إجراءات التدخل تزيد التسامح؛ فعلى سبيل المثال وجد Boh-mig-Kramhaar و Baltes و Staudinger (2002) (٥) أنهم يستطيعون تحسين التفكير القيمى لدى الراشدين (أى التعاطف والتسامح) عن طريق إرسال المشاركين فى رحلة افتراضية حول العالم ، وجعلهم يقومون بدراسة مشكلات اجتماعية واقعية فى أماكن مختلفة حول العالم. بالإضافة إلى ذلك يجب على الأفراد أن يتقبلوا الحقيقة القائلة إن تعلم المنظورات الثقافية الأخرى لن يجعل الفرد بالضرورة أكثر حساسية وكفاءة ثقافية. إنما يجب على الناس أن يفهموا أولاً أن الذات مرتبطة بالآخرين، حتى يصبحوا أكثر مرونة وقدرة على فهم أوجه الشبه والاختلاف. إن كيفية تحسين القوى البشرية المرتبطة بهذا الفهم هى تحد للجميع.

مراجع الفصل التاسع

1 - Altshuler, J. L., & Ruble, D. N. (1989). Developmental changes in children's awareness of strategies for coping with uncontrollable stress. *Child Development*, 60, 1337–1349.

2 - Asendorpf, J. B., & van Aken, M. A. G. (1999). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled personality prototypes in childhood: Replicability, predictive power, and the trait-type issue. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*, 815–832.

3 - Batson, C. B. (1998). Altruism and prosocial behavior. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (Vol. 2, pp. 282–316). Boston: McGraw-Hill.

4 - Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

5 - Böhmig-Krumhaar, S., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (2002). Mehr Toleranz tut Not: Läßt sich wert-relativierendes Denken und Urteilen verbessern? [In need of more tolerance: Is it possible to facilitate vale relativism?]. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, *34*, 30–43.

6 - Carter, R. T., & Helms, J. E. (1992). The counseling process as defined by relationship types: A test of Helm's interactional model. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 20, 181–201.

7 - Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(Serial No. 240), 73–100.

8 - Darley, J. M., & Latane, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, *25*, 377–383.

9 - Derryberry, D., & Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958–966.

10 - Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.

11 - Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of research. *Psychological Bulletin*, *125*, 276–302.

12 - Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Emotion, regulation, and the development of social competence. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology: Vol. 14. Emotion and social behavior* (pp. 119–150). Newbury Park, CA: Sage.

13 - Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 701–778). New York: Wiley.

14 - Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*, 136–157.

15 - Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., Shepard, S. A., Cumberland, A., & Carlo, G. (1999). Consistency and development of prosocial dispositions: A longitudinal study. *Child Development*, *70*, 1360–1372.

16 - Feshbach, N. D. (1978). Studies of empathic behavior in children. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (Vol. 8, pp. 1–47). New York: Academic Press.

17 - Hart, D., Hofmann, V., Edelstein, W., & Keller, M. (1997). The relation of childhood personality types to adolescent behavior and development: A longitudinal study of Icelandic children. *Developmental Psychology*, 33, 195–205.

18 - Hoffman, M. L. (1995). Developmental synthesis of affect and cognition and its implications for altruistic motivation. *Developmental Psychology*, *11*, 607–622.

19 - Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

20 - Johnson, S. D. (1987). Knowing that versus knowing how: Toward achieving expertise through multicultural training for counseling. *Counseling Psychologist*, *15*, 320–331.

21 - Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*, 1245–1266.

22 - Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1995). Competence, resilience, and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathol-*

ogy: *Vol. 2. Risk, disorder, and adaptation* (pp. 715–782). New York: Wiley.

23 - Miller, J. G., & Bersoff, D. M. (1992). Culture and moral judgment: How are conflicts between justice and interpersonal responsibilities resolved? *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*, 541–554.

24 - Miller, J. G., Bersoff, D. M., & Harwood, R. L. (1990). Perceptions of social responsibilities in India and in the United States: Moral imperatives or personal decisions? *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 33–47.

25 - Mussen, P., & Eisenberg-Berg, N. (1977). *Roots of caring, sharing, and helping: The development of prosocial behavior in children*. San Francisco: Freeman.

26 - Newman, D. L., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Silva, P. A. (1997). Antecedents of adult interpersonal functioning: Effects of individual differences in age 3 temperament. *Developmental Psychology*, *33*, 206–217.

27 - Oliner, S. P., & Oliner, P. M. (1988). *The altruistic personality· Rescuers of Jews in Nazi Europe*. New York: Free Press.

28 - Quisumbing, L. (1999). A framework for teacher education programmes in Asia and the Pacific. In *Korean Nation Commission for UNESCO's Education for International Understanding and Peace in Asia and the Pacific* (pp. 108–120). Bangkok, Thailand: UNESCO Principal Regional Office for Asia and the Pacific.

29 - Radke-Yarrow, M., Zahn-Waxler, C., & Chapman, M. (1983). Prosocial dispositions and behavior. In P. Mussen (Series Ed.) & E. M. Hetherington (Vol. Ed.), *Manual of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (pp. 469–545). New York: Wiley.

30 - Robins, R. W., John, O. P., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Stouthamer-Loeber, M. (1996). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled boys: Three replicable personality types. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 157–171.

31 - Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (1998). Temperament. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 105–176). New York: Wiley.

32 - Rubin, K. H., Bukowski, W., & Parker, J. G. (1998). Peer interactions, relationships, and groups. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 619–700). New York: Wiley.

33 - Savolainen, K. (1999). Education for a culture of peace. In *Korean Nation Commission for UNESCO's Education for International Understanding and Peace in Asia and the Pacific* (pp. 51–59). Bangkok, Thailand: UNESCO Principal Regional Office for Asia and the Pacific.

34 - United Nations. (1948). *The universal declaration of human rights*. Paris: UNESCO.

35 - United Nations Economic, Social and Cultural Organization. (1995a). *Declaration (Geneva, Switzerland, 1994) and integrated framework of action on education for peace, human rights and democracy (Paris, France, 1995)*. Paris: Author.

36 - United Nations Economic, Social and Cultural Organization. (1995b). *The organizational meeting to form the network of regional experts in education for peace, human rights, and democracy*. Bangkok, Thailand: UNESCO Principal Regional Office for Asia and the Pacific.

37 - United Nations Economic, Social and Cultural Organization. (1998a). *Learning to live together in peace and harmony—Values education for peace, human rights, democracy, and sustainable development for the Asia-Pacific region. A UNESCO-APNIEVE sourcebook for teacher education and tertiary level education*. Bangkok, Thailand: UNESCO Principal Regional Office for Asia and the Pacific.

38 - United Nations Economic, Social and Cultural Organization. (1998b). *World education report*. Paris: Author.

39 - United Nations Economic, Social and Cultural Organization. (1999a). *Declaration and programme of action on a culture of peace*. Paris: Author.

40 - United Nations Economic, Social and Cultural Organization. (1999b). *Education for international understanding and peace in Asia and the Pacific*. Bangkok, Thailand: UNESCO Principal Regional Office for Asia and the Pacific.

41 - Weisz, J. R., McCabe, M., & Dennig, M. D. (1994). Primary and secondary control among children undergoing medical procedures: Adjustment as a function of coping style. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 324–332.

42 - Wolchik, S. A., & Sandler, I. N. (Eds.). (1997). *Handbook of children's coping: Linking theory and intervention*. New York: Plenum Press.

الفصل العاشر

الجانب المضيء والجانب المظلم
في سيكولوجية القوى الإنسانية
مثال من سيكولوجية المسنين(*)

يمثل علم النفس الإيجابى Positive Psycholgy وسيكولوجية القوى الإنسانية Psycholgy of human Sterngths اتحاداً جديداً من كلمات ومفاهيم مفتاحية Key Words ظهر أنها ترتبط بمجال جديد بزغ حديثًا فى علم النفس بصفة خاصة، وفى العلوم الاجتماعية بصفة عامة. وعلى مدى العقد الماضى (١٩٩٣ - ٢٠٠٣) . طالب عدد من علماء النفس المميزين والبارزين ذوى النفوذ بتحسين صورة علم النفس؛ حيث إن هذا العلم يكرس معظم جهوده لدراسة الجوانب المَرَضِية واللاسوية، وحتى كاد أن يقتصر على دراستها. وكان مطلبهم تحديد مجال جديد للبحث والاستقصاء يركز على القضايا والخصائص النفسية الإيجابية على عدة مستويات.

إن مجال علم النفس الإيجابى على المستوى الذاتى subjective level يدور حول الخبرات الذاتية ذات القيمة مثل : حسن الحال Well - being، القناعة Contentment، والرضا عن الماضى Satisfacton، والأمل Hope، والتفاؤل Optimism (بالنسبة للمستقبل) ، والتدفق Flow، والسعادة Happiness (فى الحاضر). وعلى المستوى الفردى individual level يهتم هذا

(*) Light and Dank in The Psychology of Human Shveng ths : The Example of Psy-cholgerontology

كتب هذا الفصل Rocle Fernander. Ballestevos وترجمه أ.د. علاء الدين كفافى.

المجال الجديد بالسمات الفردية الإيجابية مثل: القدرة على الحب وعلى العمل the Capacity for Love and Vocation والشجاعة Courage، والمهارة البينية الشخصية Interpersonal، والحساسية للجمال وتذوقه Aesthetic Sensibility، والمثابرة Perseverance، والصفح Forgiveness'، والأصالة Originality، والذهنية المستقبلية Future Mindedness، والروحانية Spirituality، والموهبة العالية High Talent، والحكمة Wisdom. وعلى المستوى الجماعي يهتم هذا المجال بالفضائل المدنية Civic Virtues والمؤسسات التي من شأنها أن تدفع الأفراد إلى أن يعيشوا مواطنة أفضل مثل: المسئولية Responsibility، والرعاية Nurturance ، والإيثار Altruism، والخلق الحميد Civility، والاعتدال Moderation، والتحمل أو التسامح Tolerance، والالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية Work ethic (44) .

ويمكن أن نرصد لهذا المدخل جوانب مضيئة Light، وجوانب مظلمة Dark، أما الجوانب المضيئة فهي قائمة حيث يركز على الخصائص الإنسانية الإيجابية التي يمكن أن تنير وتدعم الأحوال الفردية والاجتماعية التكيفية وتعمل على ترقيتها. وأما الجوانب المظلمة فتحدث إذا ما أخفى هذا المنظور السمات السلبية المرتبطة بالمواقف المختلفة أو أهملها، أو عندما تكون تفسيراته وتطوراته النظرية متحيزة. إن ميلاد علم النفس الإيجابي في نهاية الألفية (الثانية) سمح له بأن يستفيد من روح الألفية الإيجابية التي يفترض أن تعوض الأفكار والتصورات المرعبة والمقلقة التي ارتبطت بالجوانب السلبية في الألفية السابقة، وبكل السيناريوهات الأخرى التي تنبأ بها مفسر

الرواية (فى العهد الجديد) للجنس البشرى. ويظهر أن علماء النفس قد ربطوا بين البحث فى الخصائص التى تساعد على الأداء الوظيفى الجيد للإنسان من ناحية والمجتمع من ناحية أخرى والكوكب الأرضى من ناحية ثالثة. وربما حتى مستقبل الحياة الإنسانية على الأرض. (انظر مثلا ٢٦).

وسيتناول هذا الفصل بعض جوانب الضياء وجوانب الظلام فى هذا الإطار المرجعى السيكولوجى. إننى أناقش سؤالين محوريين يؤثران فى علم النفس الإيجابى: هل يركز علم النفس على الحالات السلبية؟ وهل الأبنية والتراكيب الإيجابية جديدة في علم النفس؟ كما أننى أقترح في هذا الصدد بعض الأبعاد المفاهيمية التى يمكن أن تكون مفيدة فى الدراسة العلمية لجوانب القوة عند الإنسان. وأخيراً فإنني سأحلل المسنين أوالشيخوخة من وجهة نظر " الشيخوخة الناجحة"**(Successful aging)** و " السيكولوجية الإيجابية للمسنين " **(Positive Psychogeron to logy)**.

جوانب القوة عند الإنسان وعلم النفس الإيجابى

بوصفه مجالاً " جديدًا " للبحث

لقد أوضح الأدب الحديث فى علم النفس " التركيز الشديد والذى يكاد يكون مقتصراً على الجوانب المرضية الذى سيطر على نتائج دراستنا وأبحاثنا" (44). لقد أثير سؤالان بشأن علم النفس الإيجابى ينبغى البحث حولهما وتقديم إجابة عنهما كما أشرنا وهما:

- هل يركز علم النفس بصفة خاصة على الجوانب المرضية مستبعداً الجوانب السوية؟
- هل جوانب القوة والأبنية الإيجابية جديدة تماماً على علم النفس؟

هل يركز علم النفس على الجوانب المرضية؟

على مدى تاريخ الفكر الإنسانى (عبر الثقافات والديانات والفلسفات) عادة ما تحدد أو ما تعرف القوى المؤثرة على الحياة الإنسانية من زاوية الأضداد مثل الخير good مقبل الشر evil . وقد تبنت الأنظمة الفلسفية المنظورات المتقابلة فى حياة الكائنات الإنسانية الفردية بصفة عامة وفى الحياة الاجتماعية للإنسان بصفة خاصة. وعلى سبيل المثال، فى الوقت الذى ذهب فيه "هوبز" (Hobbes) إلى أن الناس مثل الذئاب فى علاقاتهم بعضهم مع بعض فإن " روسو " (Rousseau) قال إن الإنسان خيِّر بالطبيعة، أما " ليبنز " (Leibnis) فزعم بأن هذا العالم هو أفضل عالم يمكن أن يعيش فيه الإنسان ، أما " شوبنهور " (Schopenhauer) فقد اعتبر أن الحقيقة الوحيدة الجديرة بالتصديق فى هذا العالم هى المعاناة Suffering. ومن هنا فإنه طوال التاريخ تصاغ صفات البشر وطبيعة الحياة ومكانة العالم الخارجى كلها مفاهيميا من زاوية منظورات مختلفة أو قطبية، أى من خلال القوى المتقابلة أو المتعارضة.

إن علم النفس نظام علمى يعرَّفَ – طبقا لأطر نظرية مختلفة – باعتباره علم الشعور Consciousness، والسلوك behavior، والعقل mind كما يبدو فى عمليات ظاهرة عند الإنسان، وعلى أية حال فإنه بسبب أن علم النفس مكرس لدراسة السلوك والعمليات والأبنية النفسية مثل (الانتباه، والإدراك، والتعلم، والذاكرة، وحل المشكلات، والتفكير، والذكاء، والانفعالات، والشخصية) فإنه لا يمكن الادعاء بأن علم النفس مكرس لدراسة الحالات " الإيجابية " أو " السلبية " وذلك إذا ما سلمنا أن كلا المصطلحين الإيجابى والسلبى يشير إلى مفاهيم تقييمية وأخلاقية، ومن هنا لا ينطبقان على المعطيات أو المواد العلمية. وفى نهاية القرن العشرين يصل تاريخ علم النفس إلى أكثر من مائة سنة ولا يستطيع أحد أن يقول إن لديه انحيازًا "سلبيًا".

وعلى الرغم من حقيقة أن علم النفس العام يبحث فى المبادئ الأساسية الفاعلة للمنطق على السلوك " العادى أو السوى " (normal) أو على الأبنية والعمليات النفسية، فربما توجد صياغات " غير عادية بعيدة عن السواء" (abnormal) لها. وعندئذٍ فإن علماء النفس لا يتعاملون مع هذا السلوك أو العمليات أو الأبنية " السلبية ". إن بعض فروع علم النفس – مثل علم النفس المرضى Psychopatholo-gy وعلم النفس الكلينيكى - Clinical Psychology تكرس كل جهودها تمامًا لدراسة وتقييم وعلاج الحالات النفسية غير العادية. وبالطبع فإن هذه المجالات الفرعية فى علم النفس (خاصة التطبيقية منها) تهتم بصفة خاصة بالاضطرابات السلوكية والتى هى " سلبية " من حيث إنها ترتبط بمعاناة الإنسان وعذابه. وعلى أية حال، هل يمكن أن يلوم أحد علم النفس المرضى أو علم النفس الكلينيكى لأنهما يركزان اهتمامهما على دراسة العمليات أو الأبنية السلبية؟ إنه سيكون مثل الشخص الذى ينتقد البيولوجيا الإكلينيكية لأنها تتعامل مع التطورات النمائية غير العادية أو الشاذة للكائنات الحية.

وفى الفهم العام أو الفهم الشائع بين الناس يختزل علم النفس عادة إلى علم النفس المرضى وإلى علم النفس الكلينيكى اللذين تتسيدهما الحالات والأبنية السلبية أو المرضية. ولكن لا ينبغى فى كل الحالات أن يحاول السيكولوجيون أن يعمموا من المنظور الخاص بعلم النفس المرضى وعلم النفس الكلينيكى إلى الميدان الكلى للعلم أو لمهنة علم النفس. إن علم النفس العلمى لا يكرس نفسه لدراسة الحالات الإنسانية " الإيجابية " أو " السلبية " لأنها مصطلحات ومفاهيم تقييمية أكثر منها مصطلحات ومفاهيم علمية.

هل جوانب القوى الإنسانية والأبنية الإيجابية جديدة في علم النفس؟

إن المجال الجديد لعلم النفس الإيجابى يعطى أهمية خاصة للجدة أو للشىء الجديد. إن الكلمات والمصطلحات المفتاحية " علم النفس الإيجابى (Positive Psy-

chology) وسيكولوجية القوى عند الإنسان (Psychology of Human Strengths) هى مصطلحات حديثة نسبيًا. وعلى الرغم من ذلك، وطوال تاريخ علم النفس التطبيقي، ومن خلال نماذج عديدة كانت جوانب القوى تؤخذ فى الاعتبار بوصفها مصادر أو كفاءات Competence. فعلى سبيل المثال فى علم النفس الصناعى أو المؤسسى Organizational Psychology تشكل القدرات (غير المهارات الإنسانية الأساسية) أسس الاختيار الشخصى (مثل الدافعية الذاتية Intrinsic Motivation التصميم الذاتى Self- determination، وفى علم النفس التربوى Educational Psychology نجد أن موضوعات الإبداع Creativity والموهبة Giftedness أو التفوق عند الأطفال قد درست بعناية. وفى العلاج النفسى Psychotherapy وفى السياقات الكلينيكية الأخرى فإن المزايا assets والقدرات abilities وتوقعات النتائج outcome cxpec- tan eies وفاعلية الذات self – efficacy وتحقيق الذات self - actulization وأوجه القوة الإنسانية الأخرى اعتبرت مصادر إنسانية من المنظورات النظرية المتعددة، وينطبق هذا أيضًا على علم النفس السلوكى (مثل ٤٧ ، ٨) وعلم النفس الجشطلتى (مثل ٣١)، والنماذج الإنسانية (مثل تحقيق الذات، ماسلو، ٣٣).

ولنا أن نتساءل هل المحتوى المتضمن فى هذا المجال جديد حقًا؟ لكى نجيب على هذا السؤال فإننى اخترت الأبنية الآتية قاعدة بيانات الأدب السيكولوجى الشائعة: الإبداع Creativity والذكاء الوجدانى emotional intelligence، والتفهم empathy، والموهبة giftedness، والسعادة Happiness، والتفاؤل Optimism، والسلوك الاجتماعى الإيجابى prosocial behaviov، والتصميم الذاتى self - determination، والصلابة solidarity، وحسن الحال well - being (متضمنة تبايناتها المختلفة) أو الحكمة Wisdom، وأبنية مثل الشجاعة Courage، والروحانية Spirituality، والفضائل Virtues، ربما لأنها جاءت من الفلسفة التى كانت سائدة فى العصور الوسطى وتعليم الديانة المسيحية أو من البلاغة القانونية أو لغة الخطاب والوعظ الدينى، ولم تصل أبدًا إلى مرتبة الموضوعات العلمية. وعلى الرغم من ذلك فإن هناك " فضائل "

إنسانية، وما إن تصاغ صياغة إجرائية علمية وتخضع للمحكات العلمية فإنها يمكن أن تصبح أبنية سيكولوجية.

إن البحث فى الأبنية المختارة فى علم النفس من عام ١٩٣٠ حتى نهاية القرن العشرين يؤدى إلى نتائج شيقة، وكما يظهر فى جدول رقم ١٠/١ فإن الأبنية السيكولوجية باستثناء السلوك الاجتماعى الإيجابى كانت موجودة فى المراجع المبكرة جداً. والعديد من الكلمات المفتاحية قد نمت نمواً سريعا فى حالات كثيرة وذلك عبر عقدين من الزمان. وعلى أية حال فإذا ما أراد الإنسان أن يقارن تطور الأربعة أبنية الأكثر تكراراً والتى تشير إلى جوانب القوى الإنسانية (حسن الحال - الإبداع - التفهم - السعادة) بالتطور العام للأدب السيكولوجى منذ الثمانينيات من القرن العشرين (1980,s) فإن حسن الحال وحده هو الذى نما بدرجة أكبر من بقية أبنية الأدب العلمى بصفة عامة (انظر شكل ١٠/١) علماً بأن هذه الأبنية والمفاهيم فى هذا المجال " الجديد " هى بالفعل فى حالة استخدام منذ عقود.

أبعاد مفاهيمية فى دراسة جوانب القوى النفسية الإنسانية

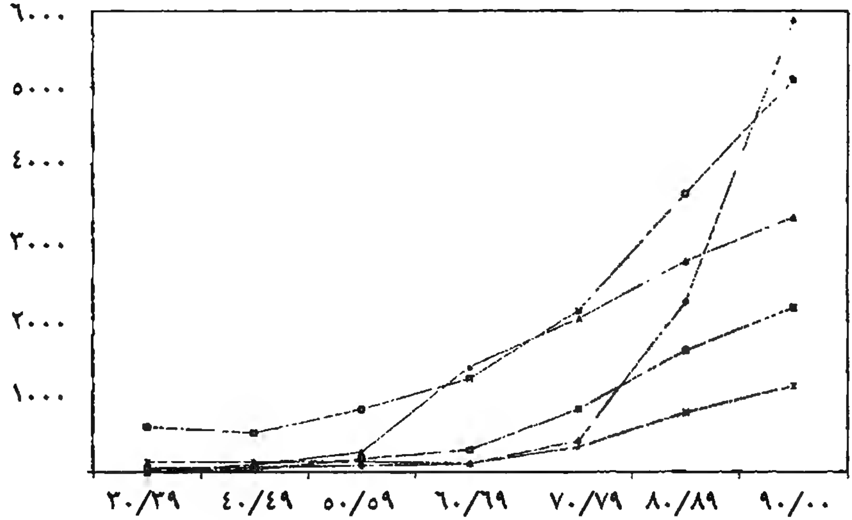
إذا ما تركنا الانتقادات المحتملة جانباً فإن الخصائص السيكولوجية التى يمكن أن تغير بوصفها جوانب قوة للإنسان تصلح موضوعاً لعلم النفس " العلمى "، وعلى أية حال فكما ذكرنا سابقاً فإن سلجمان وكسكزنتميهالى Seligman & Ciskssentmi-haly قد اقترحا قائمة (وهى التى اقتبسناها فى بداية الفصل) تتضمن خليطاً من الخصائص المعرفية والوجدانية والاجتماعية السيكولوجية ، وفضائل أخلاقية أخرى ذات أهمية معرفية ومنهجية مختلفة، ولذا فهى مهمة فى تحليل المكانة العلمية لكل صفة فى هذه القائمة المؤقتة، ولاتخاذ قرار بشأن المحك الذى سوف يعتمد عليه فى هذه الصفات أو الخصائص السيكولوجية بوصفها قوى إنسانية " human strength) أو شيئاً " إيجابياً " (positvc) .

جـدول رقـم ١/١٠

عدد المقالات المنشورة فى مجالات حول أبنية القوة المختارة من ١٩٣٠ حتى ٢٠٠٠ مقارنة

أبنية القاهرة	٣٩/٣٠	٤٩/٤٠	٥٩/٥٠	٦٩/٦٠	٧٩/٧٠	٨٩/٨٠	٩٠ – ٢٠٠٠
الإبداع	صفر	٩١	٢٥٦	١,٣٦٢	١,٩٩٧	٢,٧٥٤	٣,٣٢١
الذكاء الوجدانى	٦	٤	٣	٣	٦	١٤	٤٥
التفهم	٤٠	٢٩	١٦٩	٣٨٤	٨١٣	١٥٧٩	٢١٤٨
الموهبة	٨	٥	١٢٩	٥٠	٥٤	٢٨٠	٤٢٧
السعادة	١٣١	١٤٩	١٣٢	١٠٦	٣٢٣	٧٧٢	١١١٨
التفاؤل	٢٦	٤٧	٤٢	٦٨	١٢٤	٣١٩	٨٨٥
السلوك الاجتماعى الإيجابى	صفر	صفر	صفر	٣٠	٩٥	٤٨١	٧٤٨
تصميم الذات	١٠	٩	٢٧	١٩	٧٣	٢٠٨	٥٥٨
الصلابة	٤٠	٥٠	٤٥	٤٣	١٠٣	٢٥٣	٣٤٤
حسن الحال	٥١	٥٩	٧٨	١٠٤	٤٠١	٢٢٣٠	٥٨٧١
الحكمة	٣٨	٣٥	٣٨	٤٠	٩٦	٣٤٩	٦٩٩
المجموع	٥٨٤,٦	٥٠١,٢	٨١٢,٠٣	١,٠٤٥,٥٧	٢,١٠٥,١	٣,٦٢٥,٤٨	٥,١٠٤,٧٨

لاحظ أن العدد الكلى للوثائق مقسوم على ١٠٠، وذلك بسبب العدد الضخم من الوثائق فى المجلات ، ولتسهيل عملية المقارنة بين الأبنية المعينة بالقياس ونمو العدد الكلى الذى يمثل الأدب السيكولوجى المنشور .



عدد المقالات التى نشرت تاريخ النشر فى المجلات النفسية حسب العقود بالنسبة للأربعة أبنية الأكثر تكراراً من أبنية القوة (حسن الحال - الإبداع - التفهم - السعادة) من عام ١٩٣٠ وحتى عام ٢٠٠٠ مقارنة بعدد الوثائق المنشورة مقسوماً على ١٠٠ .

محكات بناء مفهوم القوى الإنسانية

وإذا نظرنا إلى القائمة التى قدمها لنا سلجمان وكسكزنتيمهالى (٤٤) ، وإذا ما أخذنا فى الاعتبار التطبيقات الأخرى فى علم النفس الإيجابى (٤٥) فإننا يمكن أن نتبين نمطين من خصائص القوى الإنسانية أولهما سيكولوجى والثانى أخلاقى. أما الخصائص السيكولوجية فهى تلك التى لها مكانة علمية منهجية ومعرفية ، بينما تبقى الخصائص الأخلاقية فى المجال الفلسفى المعرفى أو الدينى. وبالطبع فإن هناك تداخلاً بين الخصائص العلمية والخصائص الأخلاقية ، فعلى سبيل المثال الصلابة بوصفها فضيلة مدنية وسلوكًا اجتماعيًا إيجابيًا أو مرغوباً، وهى من أحدث الخصائص السيكولوجية فى مجال علم النفس الاجتماعى وعلم نفس الشخصية (١٣) والفرق الوحيد بين المجموعتين يكمن فى المكانة العلمية الفارقة.

ربما كان الوقت مازال مبكراً لنحاول بناء أو تنمية شبكة مفاهيمية تضم كل الأبنية العلمية التى ذكرت. وقد اقترح التصنيف الأولى كل من سلجمان وكسكزنتيمهالى (٤٤) المستوى الذاتى subjective level، والمستوى الفردى individ-ual Level، والمستوى الجماعى group level . ويمكن أن ينظر إلى المجموعة الأولى من النظام التصنيفى على أنها مجموعة متجانسة من المتغيرات بمعنى أنها ذاتية، وكلها يرتبط بعضها ببعض بعلاقات وثيقة، وكل منها يشير إلى خبرة إيجابية (مثل حسن الحال – الإبداع – الرضا – الأمل – التفاؤل – السعادة). وعلى العكس تتضمن المجموعة الثانية خليطًا من الفضائل الأخلاقية (مثل القدرة على الحب ، والصفح ، والشجاعة، والروحانية..إلخ) والخصائص العلمية المعرفية (الأصالة، الموهبة، الحكمة). وأخيراً فعلى المستوى الجمعى يمكن أن تعتبر الخصائص المصنفة بوصفها فضائل مدنية، ولكنها لا يمكن أن تقبل على الأقل حتى تصاغ مفاهيمياً بطريقة مناسبة.

وأكثر من ذلك فإن هناك خصائص سيكولوجية أخرى يمكن أن تؤخذ فى الحسبان بسبب دورها الإيجابى فى تطور الكائنات الإنسانية مثل الذكاء – الإبداع – كفاءة الذات – التصميم الذاتى – التفهم – التلقائية – الدافعية الذاتية – الرضا عن الحياة. ويمكن تصنيف هذه العناصر فى خمس مجموعات تقليدية : انفعالية، دافعية، ذهنية، تفاعل اجتماعى، بناء اجتماعى. ويبين جدول رقم ٢/١٠ المجموعات الخمس لجوانب القوى الإنسانية بوصفها أمثلة على حالات سيكولوجية إيجابية محتملة. وينبغى أن يلاحظ أنه توجد غالباً علاقة قوية بين الخصائص المختلفة فى المجموعة نفسها .

ففى المجموعة الأولى تشير خصائص (التفاؤل، وحسن الحال، والسعادة، والرضا) إلى الانفعالات الذاتية الإيجابية والتى تناقش تحت مفهوم " الانفعالية الإيجابية " (Positive emotionality) (16) (25 & 32) وتشير المجموعة الدافعية إلى الطرق التى تدركها الذات لضبط المواقف الخارجية، وربما تتباين أو تختلف اختلافاً

كبيراً. وتشير المجموعة الذهنية إلى المهارات المعرفية التي – حتى في حالة الذكاء الوجدانى – ترتبط بقوة بالذكاء أو القدرات المعرفية. ومجموعة التفاعل الاجتماعى تتضمن خصائص سيكولوجية من شأنها أن تيسر علاقات إنسانية مثل التفهم، والمهارات ، والسلوك ، والتلقائية. وتشير مجموعة البناء الاجتماعى إلى العالم الخارجى الذى تسمح فيه الأبنية الاجتماعية الصغيرة (الشبكة الاجتماعية والدعم الاجتماعى) والأبنية الاجتماعية الكبيرة (الفرص الاجتماعية ومصادر المساواة الاجتماعية والاقتصادية) على نمو جوانب القوة الإنسانية.

جدول ٢/١٠ نظام التصنيف والأمثلة على جوانب القوة الإنسانية الممكنة

المجموعة (الفئة)	الأمثلة
الانفعالية	- التفاؤل - حسن الحال - السعادة - الرضا
الدافعية	- كفاءات الذات - التصميم الذاتى - دافعية داخلية - تحقيق الذات
الذهنى	- الأصالة - الإبداع أو الموهبة أو التفوق - الحكمة - الذكاء الوجدانى
التفاعل الاجتماعى	- التفهم - المهارات البينية الشخصية - السلوك الاجتماعى - التلقائية
البناء الاجتماعى	- الشبكة الاجتماعية والدعم الاجتماعى - الفرص الاجتماعية - التباين المادى أو الاجتماعى - مصادر المساواة الاجتماعية والاقتصادية

والنظام التصنيفى المقترح ليس شاملاً ولكن له أسسه المنطقية والعقلية وإن كان ينبغى أن يختبر إمبيريقيًا. وفى التكرارات التالية يجب أن تستكمل محكًا شاملاً. وبعبارة أخرى فإن الباحثين ينبغى أن يحاولوا أن يصلوا إلى اتفاق على تعريف لمفهوم محدد على أن يكون المفهوم – هناك – مزودًا بمعايير لفحص المفهوم واعتباره أحد جوانب القوى الإنسانية.

محكات لتحديد (لتعريف) جوانب القوى الإنسانية السيكولوجية

والآن علينا أن نحدد تصورًا جديدًا للأبنية السيكولوجية التى تؤخذ فى الاعتبار فى تعريف جوانب القوى الإنسانية الإيجابية، وعلينا أولاً أن نقترح محكًا يتحدد على أساسه اعتبار خاصية معينة ضمن القوى الإنسانية أم لا ، ثم يقيِّم هذا المحك أو الخصائص حتى يتضح صلاحيته لتحديد الحالة السيكولوجية بوصفه جانب قوة إنسانية. وأهم محك لاعتبار خاصية ما ضمن القوى الإنسانية أن يكون هذا المحك وظيفيًا يؤدى إلى تحقيق النجاح البيولوجى والنجاح الثقافى الاجتماعى. إن البحث عن أفضل المحكات لقياس النجاح البيولوجى والنجاح الثقافى الاجتماعى أمر مهم فى تأسيس نظرية فى جوانب القوى الإنسانية. إن كلاً من السلوك الإنسانى والخصائص السيكولوجية والعمليات والأبنية من حيث المبدأ ليست إيجابية أو سلبية ، وإنما يمكن أن تعتبر تكيفية أم غير تكيفية. وكما يبين لنا علم النفس التطورى والبيولوجيا الاجتماعية أن الميكانزمات العقلية والحالات السلوكية هى نواتج لعملية انتقائية ، ومن هنا تتضمن ميكانزمات بيولوجية وراثية (١٢).

وبالنظر إلى التاريخ الإنسانى نجد أن هناك مؤثرًا ديموجرافيًا اجتماعيًا يمكن أن يحسب للتطور الإنسانى والاجتماعى، وهو متوسط العمر المتوقع Life expectancy . إن متوسط العمر المتوقع عند الميلاد يشير إلى الوفاة وبالتالى إلى العلة والمرض، ومن هنا فكل الخصائص الإنسانية التى ترتبط إيجابيًا مع متوسط العمر المتوقع وسلبيًا

مع الوفاة أو المرض (وترتبط إيجابيًا مع نوعية الحياة) يمكن أن تحسب بوصفها جوانب قوى إنسانية أو إيجابية على الأقل من وجهة النظر البيولوجية.

ومهما كان الأمر فإن متوسط العمر المتوقع ليس مؤشراً بيولوجياً نقياً للنجاح الإنسانى، إنه يعتمد على عوامل اجتماعية وثقافية. وإن تقديرات متوسط العمر المتوقع عبر تاريخ الإنسانية توحى بأنه ليس هناك تغيرات مهمة حتى القرن العشرين. وفى هذا القرن (من ١٩٠٠ إلى ٢٠٠٠) تضاعف متوسط العمر المتوقع . فمثلاً فى بداية القرن العشرين كان متوسط العمر المتوقع فى أسبانيا ٣٦ عاماً وفى عام ٢٠٠٠ كان يتراوح بين ٧٤,٥ - ٧٧ للرجال و ٨١,٥ بالنسبة للنساء (٢١).

ولكن ليست هذه هى الحال فى بعض البلدان النامية؛ ففى الفترة نفسها لم يزد متوسط العمر المتوقع فى سيراليون والصومال وزيمبابوى على سبيل المثال. وحتى فى الدولة نفسها فإن هذا المؤشر قد يفشل فى أن يعكس الفروق بين الجماعات الاجتماعية. ففى جنوب أفريقيا على سبيل المثال حتى التسعينيات من القرن العشرين كان متوسط العمر المتوقع للسكان البيض لديهم أعلى مما هو عند السكان السود (٤٨) . وبالتالى فإن متوسط العمر المتوقع فى بلد ربما لا يكون دقيقًا فى الإشارة إلى الفرد العادى داخل المجتمع الواحد. إن الشروط الاجتماعية والبيئية التى تحدد الزيادات فى متوسط العمر المتوقع معروفة جيداً وهى التربية ، والنظافة ، والتغذية وإضافة إلى الرعاية الصحية والنمو الاقتصادى والتى هى من بين المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية المرتبطة بمثل هذا التحسن.

هل هناك حالات سيكولوجية ترتبط بمتوسط العمر المتوقع؟ إن علاقة مثل هذه الحالات ممكنة وليست محل شك، ومن حيث المبدأ فإن الباحثين ينبغى عليهم أن يبحثوا عن شواهد أو أدلة إمبيريقية عن علاقة العمر المتوقع وكل من الخصائص السيكولوجية المتضمنة فى جدول (١٠/ ٢). إن البيانات والدلائل متوفرة على ارتباط جوانب القوى الإنسانية مع الحالات البيولوجية أو أداء الوظائف الصحية. فعلى سبيل المثال توجد هناك دلائل ومؤشرات قوية تدعم التأثيرات المباشرة للتغيرات

التى تحدث فى مجال الخبرات الانفعالية الإيجابية أو السلبية على الجوانب الفيزيولوجية خاصة فى إنعاش جهاز المناعة مع تطبيقات إيجابية فى مجال النواتج الصحية (انظر ٤٠) وأيضًا بالنظر إلى الخصائص الدافعية فإنها هنا بوصفها دلائل ومؤشرات تجريبية تشير إلى أن إدراك كفاءة الذات يمكن أن ينشط مدى عريضًا من العمليات البيولوجية التى تتوسط وتؤثر فى صحة الإنسان ومرضه (٨، ٩).

والمصدر الثانى للدلائل التى تربط متوسط العمر المتوقع بالحالات السيكولوجية تأتى من الدراسات الطولية التى تؤخذ فيها الخصائص السيكولوجية بوصفها مؤشرات تنبؤية للبقاء لطول العمر. ويجب أن نتذكر أنه لا يوجد عامل واحد بمفرده يفسر لنا طول العمر، فقد ارتبطت الحالات السيكولوجية العديدة بطول العمر. فمثلاً كان الذكاء والمقاييس المعرفية مؤثرات تنبؤية فى العديد من الدراسات الطولية (انظر ٣٦) كذلك ارتبطت بطول العمر متغيرات الرضا عن الحياة (المزيد من المزاج الإيجابى أو الروح المعنوية) والمشاركة الاجتماعية الأكبر والأنشطة خارج الأسرة والاندماج فى الأنشطة الجماعية . (٣٠)

ويأتى المصدر الأخير للمؤشرات والدلائل التى تربط الخصائص السيكولوجية مع الوفاة أو إطالة الحياة ، ومن العلاقات القائمة بين الحالات الانفعالية والصحة الجسمية. إن التفكير الإيجابى والحالات الانفعالية الإيجابية مثل الانفعالية الإيجابية، والتفاؤل، وكفاءة الذات تظهر بوصفها مصادر سيكولوجية ترتبط بحماية الصحة والوقاية من المرض وإطالة الحياة **life prolongation . (40,42,1,28)**

وعلى العموم فإننا لكى نلخص ما سبق ذكره، فإن الخصائص المعرفية والانفعالية والاجتماعية العديدة يمكن أن تحسب بوصفها جوانب قوى للإنسان ؛ بمعنى أنها ترتبط بمحك النجاح البيولوجى مثل الوفاة والمرض ومتوسط العمر المتوقع وسلامة الوظائف الصحية، وعلى أية حال فإن الكائنات الإنسانية رجالاً ونساءً بتجهيزاتها البيولوجية هى أيضًا منتجات اجتماعية تأثرت بالتفاعل المتبادل بين التطور

الإنسانى والتطور الاجتماعى حيث يعتمد كل منهما على الآخر. ومن هنا فإن السلوك والصفات السيكولوجية للكائنات الإنسانية تكون محكومة ليس فقط بالقوانين البيولوجية (أو الداروينية) ، ولكن أيضًا بالظروف أو الشروط الثقافية والاجتماعية. (١٥ . ١١). وكما أشار العديد من المؤلفين إلى أنه حتى إذا كان من الصعب أن نقيِّم على نحو مستقل التأثير النسبى للعوامل البيولوجية والعوامل الثقافية على خصائص الكائنات الإنسانية، فإنه يقبل أن هناك علاقات سببية بين سلوك الإنسان من ناحية والجوانب البيولوجية والثقافية من ناحية أخرى. (٣٧ . ٣٤). ومن هنا فإن جوانب القوى الإنسانية ستكون هى الخصائص النفسية (السيكولوجية) المرتبطة مع كل من التطور البيولوجى والتقدم الاجتماعى والثقافى، ولذلك فإنه من المهم جداً أن نؤسس علاقة بين جوانب القوى الإنسانية والتطور الثقافى الاجتماعى. فالمحك الذى نقيِّم على أساسه التقدم الاجتماعى والثقافى، أن المنظمات الدولية مثل منظمة اليونسكو فى هيئة الأمم المتحدة UNESCO ومنظمة الصحة العالمية WHO قد طورت المئات من المؤشرات الاقتصادية والاجتماعية والتربوية، والثقافية، والصحية لتقييم المكانة المقارنة لمختلف البلاد والثقافات من زاوية النمو والارتقاء. إنه من المهم جداً لكى نعرف كيف وكم عدد الخصائص الإنسانية مثل الذكاء والإبداع والأصالة وكفاءة الذات والكفاءة الجماعية والعلاقات البينية الشخصية والتفاؤل ، التى يمكن أن تسهم فى النمو القومى بحيث يكون ذلك سبيلاً إلى إقامة محك شامل. وحتى الآن ليس هناك بيانات إمبيريقية حول هذا السؤال المهم، ولكن جوانب القوة الإنسانية تكمن بدون شك وراء التقدم الاجتماعى والاقتصادى والثقافى .

وبالعودة إلى اقتراحنا السابق عن المحك الشامل لفئات أو مجموعات جوانب القوى الإنسانية ، هناك شواهد وأدلة تجريبية مهمة ويسهل الوصول إليها تدعم فكرة أن الحالات السيكولوجية ترتبط بقوة بتحسين الصحة والوقاية من المرض ، ومن ثم بأداء الوظائف الصحية على نحو سليم وبمواجهة المرض ، وبالتالى بإطالة الحياة ومتوسط العمر المتوقع. والبحث المستمر عن أفضل المحكات لتحديد هذه الخصائص السيكولوجية التى يمكن أن تحسب أو تعتبر جوانب قوة إنسانية لهو عمل مهم ومهمة أساسية بلا شك.

جوانب القوى الإنسانية لدى المسنين
أو السيكولوجية الإيجابية للمسنين

إن السيكولوجية الايجابية للمسنين بوصفها ميدانًا تطبيقيًا فى علم النفس يعد مثالاً جيدا لعلم النفس الإيجابى لأنه يشتمل على كل من الخصائص المضيئة والخصائص المظلمة لميدان علم النفس. إن سيكولوجية المسنين هو الميدان أو المجال الفرعى فى علم النفس الذى يختص بدراسة العمر (مراحل الحياة) والشيخوخة (عملية المعيشة عبر الحياة) وكبار السن (الأشخاص كبار السن الذين هم فى حاجة إلى الدعم والمساعدة) (١٥) . وحتى ولو كانت هناك بعض خصائص إيجابية عديدة تظهر من خلال عملية التقدم فى السن فإن سيكولوجية المسنين تكرس أساسًا لدراسة تدهور أو اختلال البنى، والعمليات النفسية وأساليب السلوك، وبعبارة أخرى دراسة كبار السن كانت أكثر أهمية من دراسة عمليات التقدم فى السن أو من دراسة مراحل العمر ، وأكثر من ذلك فإنه فى دراسة التقدم فى السن تكون أهداف الدراسة السيكولوجية هى الحالات التى يحتمل أن تتدهور أو تختل بتقدم العمر.

وفى عقد التسعينيات (من القرن الماضى) بدأ علماء النفس العاملون فى حقل سيكولوجية المسنين فى النظر إلى مشكلات مجالهم من منظور جديد يمكن أن نسميه الشيخوخة الناجحة **Successful Aging** أو حسن الحال فى الشيخوخة **aging being well** أو الشيخوخة الحيوية **vital aging** أو الشيخوخة الكفأة **competent aging** انظر (٣٩، ٢٢، ٢١، ٤). وقد كان هذا المنظور ناجحًا إلى أقصى حد على الأقل من وجهة نظر التراث العلمى المنشور فى الموضوع، ولهذا السبب فإنه من الصعب جدًا أن نلخص كل ما جاء فى الموضوع ولكن أبدأ بالإشارة إلى بعض الشواهد والوقائع الإمبيريقية.

إن منظور الشيخوخة الناجحة ظهر من خلال ثلاث حقائق ملموسة:-

- التغير الدائم (التباين) فى عملية التقدم فى العمر.
- التمييز الواضح بين التغيرات التى تعود إلى عملية التقدم فى العمر والتغيرات التى تعود إلى المرض .
- التأثيرات الإيجابية لعملية التقدم فى السن على تعديل بعض السلوكيات مثل اتباع نظام غذائى والتمارين والعادات الشخصية والأبعاد الاجتماعية النفسية (١٨) ويوافق أغلبية الباحثين على (اقتراح رو ، كان (٣٨) Rowe & Kahn, القائم على دراسة منتصف العمر التى رعتها وتولتها مؤسسة ماك أرثر). إن الشيخوخة الناجحة تتضمن ثلاثة مكونات أساسية:

- الاحتمالية المخففة للمرض والمرض المرتبط بالعجز .
- القدرة المعرفية والجسمية العالية.
- الاندماج النشط فى الحياة[١] .

إن منظور الشيخوخة الناجحة له هدفان رئيسان : الأول : هو أن تزيد من الشيخوخة الناجحة ؛ بمعنى تنمية وزرع استراتيجيات بهدف تعظيم الشيخوخة الناجحة ومحاولة تغيير الخصائص الجسمية (السلبية) المرتبطة بالمرض وتعظيم أو تعويض القدرات المعرفية والجسمية، وزيادة التفاعلات الاجتماعية والاندماج فى الحياة (انظر ٣) الثانى : هو البحث عن الظروف أو الشروط الإيجابية للشيخوخة (١٨) وهذا الميدان الثانى للبحث قد كشف عن خصائص نفسية ترتبط مع عمليات التقدم فى العمر ؛ مثل الحكمة وفلسفة الحياة والصفاء واستراتيجيات

(*) النموذج المقترح من جانب " رو وكان " لم يأخذ فى الاعتبار أيه متغيرات بيئية أو خارجية مثل الصحة والخدمات الاجتماعية (انظر Fernandes - Baltesteros,2001)

المواجهة والقدرات التكيفية والسلوك الاجتماعى الإيجابى والاندماج الاجتماعى والمعرفى .. إلخ.

استراتيجيات من أجل شيخوخة جيدة

إن التغيرات فى نسب الوفيات والعمر المتوقع فى الحياة تحدث فى الوقت نفسه بوصفها تغيرات فى نسب انتشار الأوبئة والوفاة بسبب الوبائيات كما أشار "فريس" (٢٢) فإن الأمراض الحادة قد حل محلها الأمراض المزمنة بوصفها سببًا فى الوفاة. وقد ارتبطت الأمراض المزمنة بقوة مع العوامل السيكولوجية مثل أسلوب الحياة (الغذاء – التمارين الرياضية) وميكانزمات المواجهة، والشبكات الاجتماعية والدعم الاجتماعى. وبعبارة أخرى فإن الشيخوخة المريضة تتحرك من البيولوجى إلى السيكولوجى أو من العوامل الحيوية إلى العوامل النفسية. وحسن الحال فى الشيخوخة أساسًا يعنى حسن السلوك أو " الأداء " الفعلى لمواجهة المشكلات المرتبطة بالعمر. والحلول السلوكية يمكن أيضًا أن تحسن الصحة ، وبالتعظيم والتعويض تستخدم نموذج التعظيم الانتقائى مع التعويض الذى قدمه بالتس وبالتس (٤) (وانظر أيضًا Fernandes - Baltesteros الفصل الثانى فى هذا الكتاب)، وكذلك الوظائف المعرفية والانفعالية والاجتماعية (انظر ١٨).

الارتقاء مقابل التراجع فى أثناء الكهولة

وكما أشار " اتشلى " (Atchey) فإن الارتقاء يمكن أن يحدد أو يعرّف باعتباره حركة نحو الإمكانيات المنظورة. ومعظم الباحثين يتفقون على أن الارتقاء البيولوجى (الحيوى) يكتمل فى الرشد المبكر ، ولكنهم يتفقون أيضًا على أن معظم كبار السن يستبقون أو يحتفظون بقدراتهم على النمو الاجتماعى والنفسى. إن النماذج البيولوجية فى الشيخوخة لا يمكن أن تنقل إلى مجال الشيخوخة النفسية ؛ لأن

الارتقاء النفسي يستمر خلال العمر بكامله. إنه من الصحيح أن هناك تناقضًا فى أداء الوظائف المعرفية (الذكاء السائل fluid intelligence) ولكن مثل هذه الأحكام يمكن أن تعوض بالتمرينات المعرفية ، وعندما تحدث يكون لها تأثير قليل على أداء الوظائف اليومية. (٤١ . ٢٠ . ٦). وأيضا فإن الشواهد الأمبيريقية أو التجريبية توحى بأن خصائص الشخصية ثابتة عبر سنوات العمر أو طوال العمر (مثلا١٤) وارتقاء الأنماط الداخلية مثل مفهوم الذات والأنساق القيمية والأدوار الاجتماعية والأنماط السلوكية الداخلية أو الخارجية تدعم نظرية الاستمرارية (٢) إننا نعيش شيخوختنا كما كنا نعيش شبابنا .as we have lived we age

وإذا استمع الباحثون إلى المسنين فيعرفون الكثير ، ويبدو أنه كلما تقدم الإنسان فى العمر فإنه يكتسب آلاف الخبرات الإيجابية، وعلى سبيل المثال فى دراسة أوهايو الطولية التى استمرت عشرين عامًا عن الشيخوخة والتكيف، قرر معظم المشاركين أنهم وجدوا الشيخوخة بصفة عامة خبرة إيجابية. ومن وجهة النظر الانفعالية فإن الناس تقدر عادة أنهم يشعرون بأنهم أكثر صفاءً و استرخاءً من أى مرحلة عمرية أخرى طوال الحياة. ومن المنظور المعرفى فإن كبار السن يقررون أن لديهم قدرة أوسع لتحليل المشكلات (سواء الذهنية أو الاجتماعية) ، ومن وجهة النظر الاجتماعية فإن نمطًا جديدًا من العلاقة - مع الأحفاد - تبدأ والتى وصفها البعض بأنها غاية فى الإمتاع. وربما بسبب أنهم اتبعوا النموذج البيولوجى فى النظر إلى الشيخوخة، وعلى أية حال فالسيكولوجيون لم ينتهوا إلى الخصائص الإيجابية أو جوانب القوى الإنسانية التى تزيد خلال تقدم العمر ، وهذه الأوصاف الإيجابية وغيرها سوف تثير اهتمام علماء النفس لدراسة هذا الميدان من الارتقاء والنمو فى أواخر العمر.

وقد درس كل من هكهوزن ، وديكسون ، وبالتس (٢٧) المكاسب والخسائر التى يدركها أفراد الجماعات العمرية المختلفة خلال الرشد. وقد سئل المشاركون (والذى وصل عددهم إلى ١١٢ فى ثلاث مجموعات عمرية) أن يرتبوا قائمة بصفات تصف الفرد تبعًا لثلاثة مظاهر نمائية أو ارتقائية:

- الدرجة التى تحدث بها عبر سنوات الحياة.

- الرغبة فى الاتصاف بها.

- العمر أو السن الذى تتوقع أن تبدأ فيه وأن تنتهى.

وقد أوضحت النتائج إجماعًا على المعتقدات داخل الجماعات العمرية بين جماعة وأخرى. ولكن المجموعة الأكبر سنًا كان لديها مفهوم معقد للارتقاء خلال الرشد أكثر مما لدى المجموعتين الأقل عمراً. وعندما حلل المؤلفون بياناتهم ليستخرجوا الأرقام النسبية للصفات المرغوبة (المكاسب) والصفات غير المرغوبة (الخسائر) عبر الحياة أدركوا أن الخسائر تزيد حتى سن الثمانين. حوالى ٢٠٪ من التغيرات المتوقعة التى تعتبر مكاسب ، أما المكاسب الارتقائية فقد فاقت كثيراً الخسائر المدركة خلال الرشد مع استثناء واحد يتعلق بالعمر المتقدم (فيما بلغ سن الثمانين) عندما توقع أن تحدث خسائر أكثر من المكاسب. وأهم الأمور أهمية من هذه الدراسة والدراسات الأخرى أن هذه الدراسات أظهرت إجماعًا ليس فقط على حقيقة أن هناك خصائص إيجابية ترتبط بعملية التقدم فى العمر ولكن أيضاً أكثر هذه الخصائص هى الحكمة.

ومن هنا فإن واحدة من الخصائص الإنسانية (النموذجية) فى هذا المجال من مجالات البحث هى الحكمة ، وحتى عند سنوات مضت فإن موضوع الحكمة كان ينتمى إلى مجال الفلسفة. إنها كانت لا تتعدى أن تكون نظرية كامنة فى أذهان الناس. أما فى العقد الأخير(١٩٩٣-٢٠٠٣) فإن عدد الباحثين فى مجال سيكولوجية المسنين وعلم النفس الارتقائى تحت رعاية ماكس بلانك Max Blank فى برلين (لمزيد من المعرفة ٦ ، ٥) قد أخذوا على عاتقهم مهمة تتسم بالتحدى وهى إرساء نموذج بحثى متطور أو مركب لدراسة الحكمة، وقد عرفت الحكمة باعتبارها نظامًا أو نسق معرفة مجرب يتعلق بأمور الحياة اليومية العملية. إنها تصاغ مفاهيمياً من خلال طرق كمية لجمع البيانات، مثل مسودات (برتوكولات) للتفكير بصوت عال والتى أكمل من

خلالها عدد من المشاركين مهام عدة مرتبطة بمشكلات تحدث فى الحياة (مثل التخطيط للحياة ، واستعراض الحياة، إدارة الحياة) ، ويرتبط الأداء المرتبط بالحكمة wisdom - relaed performance مع الذكاء والإبداع والأسلوب المعرفى والذكاء الاجتماعى والشخصية وحاليًا أصبحت الحكمة تدريجيًا بدون شك خاصية سيكولوجية إيجابية يمكن أن تحسب باعتبارها قمة التطور الإنسانى ، ومن ثم بوصفها جانبًا من جوانب القوى الإنسانية.

ويشير الفلاسفة أحيانا إلى الطريق الأفضل: ويتمثل فى مبادئ أبوقراط (٢٧٠ – ٣٤١ق.م) الذى انتهى فيها إلى أن الأخلاقية maxims for a happy life فى الحياة السعيدة عبر الخطوات الآتية:

ابحث عن الحكمة ... سوف تشرب من بئر لا ينضب ماؤها تضمن صحة الروح.

الحكمة هى بذور السعادة ... إن الذين يعلنون أنهم لم يصلوا بعد إلى السن التى يحبون فيها الحكمة أو يتفلسفوا، أو أن مثل هذا الوقت قد مضى إنهم يشبهون الناس الذين يقررون أنه لم يحن الوقت بعد ليكونوا سعداء أو أن الوقت لذلك قد فات. إن أبو قراط كان مهتمًا بجوانب القوى الإنسانية منذ ألفين وثلثمائة عام (٢٣٠٠) واليوم فإن علم النفس هو المسؤول عن البحث عن هذه الخصائص الإنسانية. إن طرقه ومناهجه وكذلك أنشطته الخاصة بنظرية المعرفة قد تطورت ونمت بوصفها منتجًا إيجابيًا لتطور إنسانى أكثر منه تطورا جينيا .

مراجع الفصل العاشر

1 - Affleck, G., Tennen, H., Croog, S., & Levine, S. (1987). Causal attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: An eight-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *55*, 29–35.

2 - Atchley, R. C. (1999). *Continuity and adaptation in aging*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

3 - Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990a). Psychological perspectives on successful aging: Methodological and theoretical issues. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging* (pp. 1–34). New York: Cambridge University Press.

4 - Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.). (1990b). *Successful aging*. New York: Cambridge University Press.

5 - Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions in Psychological Science*, *2*, 75–80.

6 - Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom. *American Psychologist*, *55*, 122–136.

7 - Baltes, P. B., & Willis, S. L. (1982). Plasticity and enhancement of intellectual functioning in old age: Penn State's adult development and enrichment program (ADEPT). In F. I. M. Craik & S. E. Trehub (Eds.), *Aging and cognitive processes* (pp. 353–389). New York: Plenum Press.

8 - Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*, 191–215.

9 - Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.

10 - Birren, J. (Ed.). (1996). *Encyclopedia of gerontology*. New York: Academic Press.

11 - Boyd, R., & Richerson, P. J. (1985). *Culture and the evolutionary process*. Chicago: Chicago University Press.

12 - Buss, D. M. (1999). *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. Boston: Allyn & Bacon.

13 - Caprara, G. V. (1987). The disposition/situation debate and research on aggression. *European Journal of Personality*, *1*, 1–16.

14 - Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1994). Set like plaster? Evidence for the stability

of adult personality. In T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 21–40). Washington, DC: American Psychological Association.

15 - Dawkins, R. (1976). *The selfish gene*. Oxford, England: Oxford University Press.

16 - Depue, R. A., & Spoont, M. R. (1986). Conceptualizing a serotonin trait: A behavioral dimension of constraint. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *487*, 47–62.

17 - Fernández-Ballesteros, R. (1986). Hacia una vejez competente: Un desafío a 'la ciencia y a la sociedad [Toward competent aging: A challenge for science and society]. In M. Carretero, J. Palacios, & A. Marchesi (Eds.), *Psicología evolutiva [Developmental psychology]* (pp. 197–215). Madrid: Alianza.

18 - Fernández-Ballesteros, R. (1997). *Vejez con éxito, vejez competente: Un reto para todos* [Successful aging, competent aging: A challenge for everyone]. Barcelona, Spain: Asociación Multidisciplinar de Gerontología.

19 - Fernández-Ballesteros, R. (2001). Environmental conditions, health and satisfaction among the elderly: Some empirical results. *Psicothema, 13*, 40–49.

20 - Fernández-Ballesteros, R., & Calero, M. D. (1995). Training effects on intelligence of older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *20*, 135–148.

21 - Fernández-Ballesteros, R., Díez-Nicolás, J., & Ruíz Torres, A. (1999). Spain. In J. J. F. Schroots, R. Fernández-Ballesteros, & G. Rudinger (Eds.), *Aging in Europe* (pp. 107–121). Amsterdam: IOS Press.

22 - Fries, J. F. (1989). *Aging well*. Reading, MA: Addison-Wesley.

23 - Gould, R. L. (1977). *Ontogeny and phylogeny*. New York: Appleton.

24 - Hall, G. S. (1922). *Senescence: The last half of life*. New York: Appleton.

25 - Hammer, D. H. (1996, October). The heritability of happiness. *Nature Genetics*, *14*, 125–126.

26 - Hay, L. L. (Ed.). (2000). *Millennium 2000: A positive approach*. Carlsbad, CA: Hay House.

27 - Heckhausen, J., Dixon, R. A., & Baltes, P. B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, *25*, 109–121.

28 - Kemeny, M. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Affect, cognition, the immune system and health. In E. A. Mayer & C. Saper (Eds.), *The biological basis for mind body interactions* (pp. 122–147). Amsterdam: Elsevier Science.

29 - Klein, W., & Bloom, M. (1997). *Successful aging: Strategies for healthy living*. New York: Plenum Press.

30 - Lehr, U. (1982). Socio-psychological correlates of longevity. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 3*, 102–147.

31 - Lewin, K. (1938). *The conceptual representation and the measurement of psychological forces*. Durham, NC: Duke University Press.

32 - Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186–189.

33 - Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harpers.

34 - Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist, 55*, 24–33.

35 - Mira y Lopez, E. (1961). *Hacia una vejez joven* [Toward a young old age]. Buenos Aires: Kapelusz.

36 - O'Toole, B. J., & Stankov, L. (1992). Ultimate validity of psychological tests. *Personality and Individual Differences, 13*, 699–716.

37 - Richerson, P. J., & Boyd, R. (1978). A dual inheritance model of human evolutionary process: Basic postulates and a simple model. *Journal of Social and Biological Structures, 1*, 127–154.

38 - Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science, 237*, 143–149.

39 - Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist, 37*, 433–440.

40 - Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist, 55*, 110–121.

41 - Schaie, K. W. (1996). Intellectual development in adulthood. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of psychology of aging* (4th ed., pp. 266–286). New York: Academic Press.

42 - Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality, 55*, 169–210.

43 - Schroots, J. J. F. (Ed.). (1993). *Aging, health and competence: The next generation of longitudinal research*. Amsterdam: Elsevier.

44 - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000a). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14.

45 - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M., eds. (2000b). Special issue on happiness, excellence, and optimal human functioning [Special issue]. *American Psychologist, 55*(1).

46 - Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions and health. *American Psy-*

chologist, 55, 99–109.

47 - Tolman, E. C. (1938). The determiners of behavior at a choice point. *Psychological Review*, 45, 1–41.

48 - United Nations. (1999). *World population*. New York: Author.

الفصل الحادى عشر(*)

التدخل بوصفه أداة رئيسة فى سيكولوجية القوى الإنسانية أمثلة من التغير المؤسسى والتحديث

علم النفس هو العلم الذى يدرس اتجاهات الأفراد وانفعالاتهم ودوافعهم بسلوكهم، وكذلك هو العلم الذى يدرس عمليات التفاعل داخل الجماعات وبين الجماعات بعضها وبعض. وأكثر من ذلك فإنه العلم المختص بدراسة الأبنية والثقافات التى يؤسسها وينشئها الأفراد والجماعات. إنه علم ساحر وخلاب لأن العاملين فى حقله هم الذين لديهم المعرفة الأساسية والضرورية أو اللازمة لتشخيص عقليات الناس واتجاهاتهم وأنماط السلوك لديهم وكذلك تغييرها. إن علم النفس لديه الفهم العميق أكثر من أى علم آخر بالخبرات الذاتية للناس وأساليب بسلوكهم عندما يتصرفون بوصفهم أفراداً أو عندما يتصرفون داخل الجماعات التى ينتمون إليها. إن لديه أيضاً العديد من النظريات التفصيلية التى تصنف وتصف وتشرح وتفسر وتتنبأ بالسلوك سواء على المستوى الفردى أو على المستوى الجماعى.

وباستخدام هذه النظريات وتلك المعرفة فإن علماء النفس يكونون قادرين على تصميم البرامج التدخلية لتحقيق الأغراض والأهداف الإيجابية ، وهذا النشاط هو الذى يمثل أفضل تمثيل مصطلح "علم النفس الإيجابى" **(Positive Psychology)**

(*) Intervention as a major tool of psychology of human strength : Examples from organizational change and innovation.

كتب هذا الفصل Dieter Frey, Eva Jonaz, and Tobias Greitemeyer ، ترجمة هذا الفصل أ.د. علاء الدين كفافى .

ويمكن أن تطبق نظريات علم النفس ومعارفه مباشرة فى تحليل كل من الثقافات Organisational Cultures والأبنية المؤسسية وفرق العمل التى تمارس نشاطها فى التنظيمات الاجتماعية والتجارية ، وكذلك فى إدارة عمليات التغيير والارتفاع بمستوى الأداء بالتجديد والتحديث والابتكار Inovation سواء فى العمليات الإنتاجية أو فى العمليات الخدمية.

وفى هذا الفصل سنصف بعض الميادين أو المجالات من بحثنا المتعلق بالتغييرات المؤسسية والتحديث. إن نجاح المنظمات الاجتماعية والتجارية فى المجتمعات الحديثة يتوقف على كيفية إثارة الدافعية عند الأفراد وكذلك عند جماعات العمل ، كما يتوقف أيضًا على مدى النجاح فى تنشيط إمكانياتهم فى الإبداع والتحديث. وتعتمد هذه العمليات على تطبيق المعارف النفسية فى تغيير عقليات الأفراد العاملين وسلوكهم فى المؤسسات، وكذلك فى تغيير أبنية المؤسسات نفسها وقيمها وثقافتها. كما يصف هذا الفصل أيضًا كيف يمكن لعلم النفس أن يسهم فى تحقيق هذه المساعى.

بعض جوانب سوء الفهم لعلم النفس

إن الناس العاديين وبعض العلماء من خارج مجال علم النفس يظنون أن علم النفس يتعامل فقط مع أساليب السلوك الشاذة والمَرَضية، ومع المشكلات الانفعالية، وكذلك مع العلاج النفسى. إن العلماء من خارج التخصص (وحتى بعض المتخصصين فى علم النفس) لديهم وجهة نظر تتسم بالمحدودية الشديدة حول المجال الذى يعمل فيه علم النفس. إن العلماء والأخصائيين النفسيين لديهم الكثير ليقولوه فيما يتعلق بالوقاية Prevention ، والتأهيل Rehabiltation ، وفنيات التدخل Intervention Techniques فى بيئات المجتمع كلها والمجالات التى تشمل المنظمات الاجتماعية والمنظمات التجارية. إن التحدى الذى يواجه علماء النفس هو تحسين التواصل أو الصلة بين بحوثهم ومعارفهم ونظرياتهم من ناحية ، والناس الذين لديهم مفاهيم محرفة أو مغلوطة أو غير دقيقة على الأقل عن مجال اهتمام علم النفس من ناحية أخرى. إن علماء النفس

والمتخصصيين فيه لابد وأن يظهروا للناس أنهم يستطيعون حل مشكلات الحياة الواقعية **Real-life** وأن إسهاماتهم لا تقتصر على الاهتمامات النظرية.

وبالإضافة إلى ذلك ، فإنه من المهم جداً أن ننقل إلى طلاب علم النفس ودارسيه أننا نملك معلومات ومعرفة يمكن أن نفخر بها، وأن النظريات النفسية - على الرغم من أنها لا تتضمن الحكمة كلها التى نرغب فى أن نمتلكها - توفر معلومات قيِّمة حول كيفية تصرف الأفراد والجماعات على نحو وظيفى جيد. وأكثر من ذلك فإن هناك فرصاً عديدة لتطبيق الفهم النفسى. والإهمال فى تعليم هذه المفاهيم سوف يكلف الأفراد والمنظمات والمجتمع بوصفه كلاً. ومن منظور ليفين فإن العلوم الأساسية أو البحث الأساسى **basic research** والعلوم التطبيقية أو البحث التطبيقى **Applied Research** وتطبيقات نتائج البحوث ينبغى أن تتم كلها طبقًا لفلسفة " أنه ليس هناك شىء عملى مفيد مثل نظرية جيدة " **(Nothing is as practical as good theory)** .

تطبيق علم النفس فى عملية إدارة التغيير فى المنظمات أو المؤسسات

إن علم النفس لديه الكثير الذى يقوله حول المشكلات المهمة فى حياتنا بما فيها المشكلات الناجمة عن العولمة، وعملية التغيير فى المنظمات أو المؤسسات وعملية اندماج الشركات معًا ، والتغيرات السريعة فى أماكن التسويق. ويمكن للعديد من النظريات النفسية أن تسهم فى الجهود التى تبذل لزيادة الدافعية عند أعضاء المؤسسة نحو العمل وتنمية القدرة على التحديث فى مواجهة هذه التحديات ؛ مثل نظرية التحكم **Control Theory (30)** ونظرية التعلم الاجتماعى **Social Learning Theory (1)** ونظرية إقرار الأهداف **Goal Setting Theory (24,25)** ونظرية إصرار الذات **Self- Determination Theory (3)** ونظريات المعاملة العادلة **Theories of Fair Treatment (33)** والنظريات حول الذات **(Self) (4)** .

عوامل النجاح فى إدارة التغيير

لقد كشفت نظريات علم النفس وبحوثه بوضوح أنه ليس من قبيل المصادفة التساؤل عما إذا كانت التغييرات المؤسسية بما تتضمن من اندماج بين المؤسسات المختلفة فى ثقافتها يكون ناجحاً ومقبولاً من لدن الأعضاء العاملين فى هذه المؤسسات أم لا؟ إن الناس عادة ما يكونون راغبين فى تقبل عمليات التغيير من صميم قلوبهم إذا ما أخذ فى الاعتبار بعض العوامل (١١) .

إن الناس يحبون أن يدركوا أن عملية التغيير عملية حتمية ؛ بمعنى أنه لا يمكن تجنبها وأنها غير قابلة للرجوع فيها. ويحبون أن يفهموا لماذا كان هذا التغيير ضرورياً ؟ وأنه من الأمور المهمة جداً أن يعرف الناس ما المتوقع منهم، وينبغى أن يكونوا قادرين على أن يستشفوا نتائج عملية التغيير ، وأن يكون واضحاً لديهم تماماً كل ما يخص الأدوار التى عليهم أن يقوموا بها والمسئوليات الملقاة على عاتقهم . إنهم ينبغى أن يشعروا وكأنهم جزء من عملية اتخاذ القرار، بمعنى تأكدهم أنهم يشاركون بالفعل فى عملية التغيير. وكذلك ينبغى أن تتم العملية بوصفها كلاً وفى مراحلها كلها بأسلوب مهنى.

وينبغى أن يشعر الناس أنهم يعاملون بعدالة وبموضوعية وخاصة فيما يتعلق بقرارات التعيين والترقية والأجور ، وأكثر من ذلك ، فإنه من المهم أيضاً أن يرى الناس أن الجوانب الإنسانية تؤخذ فى الاعتبار. ولذا فإن ألوان القلق والضغوط المرتبطة بالعمل وبيئته والمشكلات المشابهة سوف تناقش بوضوح. إن الناس يحبون أن يتأكدوا أنهم ليسوا مجرد "أدوات" للنجاح وتحقيق الأرباح ، وأن صاحب العمل يهتم "بمستقبل" العاملين عنده سواء كان ذلك داخل العمل أو خارجه. وبالإضافة إلى ذلك فإن العاملين ينبغى أن يلمسوا بأنفسهم فائدة التغيير لأنفسهم ولجماعات العمل ، وذلك على المدى القصير وعلى المدى الطويل . ونستطيع أن نؤكد أنه فى حالة اندماج الشركات معاً أنه كلما كانت الثقافة الجديدة (الناشئة عن الدمج) قريبة من الثقافة القديمة (التى كانت سائدة قبل الدمج) ولا تتنافر معها كان الاحتمال عالياً فى قبول عملية التغيير،

والتوحد مع الثقافة الجديدة. وأخيراً فإن الناس عليهم أن يدركوا أن تغيير أنفسهم جزء من واجباتهم ، علماً بأن كبار المسئولين والمديرين ينبغى أن يكونوا نماذج فى إحداث هذا التغيير حتى يقلدهم الآخرون ويقتدوا بهم.

وكثيراً ما يكون المسئولون عن إجراء عمليات التغيير فى المؤسسات ، والذين هم منوطون باتخاذ القرارات ، والذين هم مسئولون أيضاً عن وضع هذه القرارات موضع التنفيذ، هؤلاء الناس غالبًا ما يكون لديهم فهم محدود لكيفية أداء العاملين أفراداً وجماعات لأعمالهم وواجباتهم على المستوى النفسى . ولذا فإن الكثير من عمليات الاندماج ومباشرة الأعمال، بل وعمليات التغيير بصفة عامة تفشل تمامًا بسبب عجز المسئولين فى تقدير القلق الزائد والآمال والتوقعات عند العاملين ، وفى تحديد التغييرات الضرورية التى ينبغى أن يؤخذ بها، ولماذا؟ وكيف؟.

دافعية العمل والأداء الأقصى والتجديد

أدت عولة الأسواق إلى زيادة التنافس بين الشركات ؛ فلكى تكون الشركة ناجحة على المستوى العالمى فإنها لا بد وأن تعمد إلى استخراج كل ما لدى العاملين فيها من طاقة على العمل ، بمعنى أن يكون أداؤهم على مستوى الأداء الأقصى Top Performance . ولكى نصل بالعاملين إلى هذا المستوى فإننا نكون فى حاجة إلى فئة من المديرين يملكون مهارات قيادية عالية.

وقد حدد كل من " فندت " و " فرى " (٣٥، ٣٤) مجموعة عوامل محورية هى المسئولة عن كل من الأداء العالى والرضا المرتفع عند العاملين. وقد أوضحت نتائجها أن الدافعية وكذلك التوحد مع المؤسسة ومع الشخصيات القيادية فيها يعتمد على المبادئ الآتية والتى نلخصها من " مبادئ فرى للقيادة والدافعية " (Frey's principles of leardship and motivation) (8) .

* مبدأ توفر المعنى والرؤية Principle of providing meaning and vision

ينبغى أن يشعر الناس أن عملهم له معنى وله قيمة وهدف. إن رؤية العاملين لعملهم بوصفه جزءًا من صورة أكبر تمثل الهدف المشترك الذى تسعى الشركة كلها إلى تحقيقه ، مما يعمل على رفع مستوى الدافعية عند الجميع. وعندما تتحقق هذه الحالة فإن العاملين يتوحدون مع بيئة العمل التى يعملون فيها ويقومون بأعمالهم بشغف وحماس.

* مبدأ الشفافية Principle of transparency

يجب أن يكون العاملون فى المؤسسة على علم كامل بالظروف والملابسات التى تؤثر على سياق أعمالهم ، بما فيها أهداف الشركة أو التغيرات وشيكة الحدوث أو التى تنوى الإدارة إجراءها فيما بعد . فالناس الذين لا يشعرون أنهم على اطلاع كامل بأحوال العمل الذى يعملون فيه تعوزهم الدافعية العاليه لإنجاز أعمالهم ، ويكون لديهم قدر قليل من التحكم فى ذواتهم ، ويكونون غير قادرين على التصرف بكفاءة إزاء الأحوال المتغيرة. ويمكن الوصول إلى الشفافية فقط عن طريق توفير المعلومات . كذلك فإن العمل على إقامة اتصال مباشر بين العاملين والقيادات هو أحسن السبل للحيلولة دون سوء التفاهم الذى قد ينشأ بينهم ، ولتقليل مشاعر الحيرة وعدم التأكد وبناء الثقة والولاء.

مبدأ المشاركة والاستقلالية Principle of participation and autonomy

بقدر ما يشعر الناس بأنهم يشاركون منذ البداية فى صنع القرارات فى أماكن عملهم يكون توحدهم مع أعمالهم أكبر، ورضاؤهم عنه أعمق، وحرصهم على ممارسته أشد . وعلى الجملة يكون استعدادهم أعظم لتحمل المسئولية بشأنه.

* **مبدأ الإحساس بالملاءمة (بالتواؤم) Principle of a sense of fit**

كلما كانت مهارات الأفراد وميولهم واهتماماتهم ملائمة أو مناسبة للمطالب التى يتطلبها أداء أعمالهم كان الاحتمال أكبر فى أنهم سيجدون متعة فى أداء هذه الأعمال ، وأنهم سيكونون مدفوعين على نحو قوى وأصيل لإنجازها على نحو طيب.

* **مبدأ تحديد الأهداف والتفاوض بشأنها Principle of goal setting and goal negotiation**

إن الأهداف الواضحة والمحددة والواقعية تزيد من الأداء. إن للأهداف قيمة معلوماتية كما أن لها قيمة دافعية. وعندما تحدد الأهداف بطريقة تسلطية فإن العاملين يكونون أقل استعداداً لتفعيل هذه الأهداف والاندماج فيها أو التوحد معها. إن العاملين يكونون فى حاجة إلى تغذية راجعة من آن لآخر لكى يحتفظوا بمعدل تقدمهم فى تحقيق الأهداف.

* **مبدأ التغذية الراجعة البناءة والتقدير**

Principle of construtive fedback and appreciation

إن المديح والنقد البنَّاء يمكن أن يزيد الدافعية والأداء عندما يحدثان على نحو صحيح. ومثل الناس كلهم، فإن العاملين يتفاعلون فى سبيل الحصول على تقدير إيجابى أو على استحسان واحترام المستويات القيادية فى العمل. إن شعار " كن صلباً فيما يتعلق بالقضية أو الموضوع متسامحاً فيما يتعلق بالأفراد **Tough on the issue, soft on the person** يلخص الفلسفة وراء هذا المبدأ ، فتكون صلبًا فيما يتعلق بالمبدأ بمعنى أن تكون واضحًا جدًا حول الأهداف **goals** والمعايير **standards** والقواعد **rules** ، وأن تكون متسامحاً ومتحملاً بالنسبة للأشخاص أو الأفراد ، بمعنى أن يتسع تحملك لكل التباين الفردى والاختلافات بين الأشخاص، معبراً عن التقدير والاستحسان للأداء مع تجنب كل ما يمكن أن يجرح شعور الناس أو يمس كرامتهم. وبعبارة أخرى "عامل الناس وكأنهم شركاء لك".

* مبدأ التكامل المهنى والاجتماعى

Principle of professional and social integration

إن العمل المتحدى الذى يمكن أن يشعر الإنسان بالفخر ، وبالعلاقات الاجتماعية الإيجابية داخل جماعة العمل ، والذى يوفر للعاملين دعما انفعاليا ، ويؤكد مشاعر التكامل الاجتماعى والانفعالى لديهم ، يؤدى نتيجة لذلك كله إلى التزام العاملين بالمؤسسة. إن الأدبيات المنشورة حول الإنهاك النفسى **burnout** تصف استراتيجيات عديدة لتجنب هذه الظاهرة بما فيها من احتفالات النجاح، وإدماج شبكات العمل الاجتماعية من خلال " أيام عطلات الأسرة " التى يمكن أن تنظمها المؤسسة، وتحسين أنظمة سير العمل ، ومراجعة الإجراءات التى من شأنها أن تعمل على ضياع الوقت والمجهود توطئة لتغييرها.

* مبدأ النمو الشخصى **Principle of personal growth**

ينبغى أن يفسح الناس فى وقتهم زمنًا للتطور والنمو والارتقاء. فعندما لا يرى الناس - خاصة أولئك الذين نصفهم بأنهم ذوو توجه إنجازى فى الحياة - توجهًا مستقبليًا فى المؤسسات التى يعملون فيها ، فإن دوافعهم للإنجاز تعانى الاختناق والإحباط.

مبدأ القيادة الموقفية **Principle of situational leadership**

إن أسلوب القيادة ينبغى أن يناسب كلاً من الموقف من ناحية والشخص من ناحية أخرى. ولذا فإننا نطالب بأن يكون أسلوب القيادة موجهًا وواضحًا وحتى تسلطيًا، ولكنه ينبغى أن يكون أيضًا موجهًا بمبدأ المشاركة **Partnership oriented** . والقيادة الموقفية لها علاقة وثيقة بما يمكن أن نسميه أسلوب القيادة المختلطة والذى يتضمن خليطًا من القيادة " الذكورية " **(masculine)** والقيادة " الأنثوية " **(Feminine)** . فأساليب القيادة الذكورية تعنى قول "لا" وتكون صارمة "وصلبة" **(Tough)** بينما تتضمن

أساليب القيادة الأنثوية أو القيادة " الناعمة " (Soft) . توجيه الأسئلة والاستماع ، وإظهار العواطف والمساندة و إعطاء الآخرين حق أن يسمع إليهم جيداً ، والسماح بالأخطاء ، وأن يكون القائد ناصحاً ومدرِّباً بدلا من أن يكون "رئيساً".

* مبدأ العدالة والمكافأة المادية المنصفة

Principle of fair and equitable material reward

إن الأداء رفيع المستوى يتطلب مكافأة على نفس المستوى. وعلى أية حال فإنه عندما تكون المكافأة الأساسية كافية وعادلة فإن المكافآت الإضافية لا تزيد من الدافعية.

وفي خلال بحثنا في الشركات سواء منها الصناعية أو الشركات التي تقدم الخدمات ظهر أن هذه المبادئ عندما تراعى ، وعندما يستشعر العاملون أنها تطبق في مؤسساتهم وشركاتهم ، فإن رضاءهم عن العمل يرتفع كما يتحسن مستوى أدائهم وتقل حالات الغياب، وتقل كذلك مشكلات العمل . بل إن العاملين يقبلون على تقديم الآراء والمقترحات لتحسين أساليب العمل (٣٤ , ٣٥ , ٩ , ٨).

إن البحث في التحديث وإدارة الأفكار أيضًا يظهر كيف أن العمليات النفسية مهمة جداً. لقد درسنا الأسباب التي تقف وراء تباين الاقتراحات الخاصة بالتحسين التي ترد من أقسام المؤسسة المختلفة وتنوعها ، وتبين أنه كلما أدرك العاملون أنهم قد حظوا بالاستقلال في أعمالهم وكان شعورهم بأنهم على علم بما يحدث في المؤسسة ، أشعرهم هذا بأنهم قادرون على المشاركة في اتخاذ القرارات، ويكون هذا مدعاة لأن يكونوا أكثر رضًا عن أعمالهم وعن بقائهم فيها ، وزادت بالتالي اقتراحاتهم بشأن تحسين العمل في الأقسام والإدارات التي يعملون فيها. (١٩ , ١٠).

لقد أظهر بحثنا أن نوعية الاتصال توفر الثقة، وتمثل مكونات مهمة في مناخ العمل ترتبط بكل من العوامل الآتية : معدلات المرض عند العاملين ، ومستوى أدائهم ،

ودرجة تحقق الأهداف، وتقييم العملاء لهم . (٥) ويبدو أن الاتصال وكذلك توافر الثقة كما لو كانا من المتغيرات المفتاحية ليس فقط للرضا عن العمل والتوحد معه ولكن للنجاح الاقتصادى أيضاً.

ومن وجهة نظر اقتصاد العولمة وانسيابية السلع بين الأسواق وزيادة التنافس بين الشركات أنه سيكون من المزايا التى يمكن أن تتمتع بها الشركات - على الأقل فى المجتمعات الغربية - أن تأخذ البحوث السيكولوجية فى اعتبارها وأن تعمل على تغيير دافعية العاملين فيها لكي يعطوا أقصى ما في وسعهم من طاقة فى إنجاز أعمالهم ، وتحول دون ظهور المظاهر السلبية فى العمل مثل عدم الانشغال بالعمل والإنهاك النفسى والاستقالة. إن البحث السيكولوجي حول الفرد وكيفية زيادة توحده مع العمل وزيادة رضائه وإشباعاته ، والعمل على رفع مستوى أدائه أمر مهم جداً ليس فقط من زاوية الأسباب الاقتصادية، ولكن لأن هذا يتمشى مع الاعتبارات الإنسانية أيضاً . وأكثر من ذلك فإن كلاً من الحد الأقصى من الأداء ، والتحديث ، والاعتبارات الإنسانية يرتبط بعضها ببعض ويعتمد بعضها على بعض. وعندما يرى العاملون أن الأفعال لا تتطابق مع الأقوال ، وعندما يرون عدم الاتساق في كل جوانب العمل ، وعندما يرون النفاق وعدم الأمانة فإنهم لا يبذلون ما فى وسعهم كله ولا ينشطون بأقصى طاقاتهم.

وفي ألمانيا وفى بعض الدول الأخرى تقدم المدارس برامج تربوية غير مباشرة حول مهنية القيادة professionalism of leadership ؛ بمعنى أن يتعلم الطالب كيف يتواصل مع الآخرين وكيف يمتدحهم ، وكيف ينتقدهم نقداً بناءً ، وكيف يقنعهم بوجهة نظره ، وكيف يحل الصراعات وغيرها ؛ ذلك من المهارات الاجتماعية والمهنية المهمة. ومن هنا فإن هناك فسحة من الوقت مخصصة لتحسين تطبيق المعارف النفسية لزيادة الدافعية والتوحد والإبداعية والتحديث فى المؤسسات الاجتماعية والتجارية، وكذلك فى مجالات الإدارة.

أقصى الأداء عند فرق العمل

إن الشركات لا تعتمد على الحد الأقصى من الأداء عند الفرد فقط ، ولكنها تهدف أيضًا إلى أن يكون الأداء عند هذا الحد على مستوى الجماعة أو على مستوى فرق العمل. وذلك لأن كثيراً من القرارات المهمة في المؤسسة ، وكذلك في الحياة اليومية تتخذ على مستوى الجماعة الصغيرة وليس على مستوى الفرد. ونفترض عادة أن الجماعة لديها وفي متناولها مدى أعرض وكمًّا أكثر من المعلومات المتعلقة بالقرار. والمثير للدهشة والتساؤل أن التركيز الرئيسي فى البحث كثيراً ما كان على الجوانب السلبية لقرار الجماعة ، ويوحى بأن قرارات الجماعة نادراً ما تكون أفضل من القرارات التى يتخذها الأفراد ، وربما يرجع ذلك أساسًا إلى نقص المناقشات النقدية فى الجماعات (٣٢, ٣١, ١٦). وعلى أية حال فإن هناك دلائل متزايدة على أن الحد الأقصى من الأداء يمكن أن نصل إليه فى الجماعات تحت شروط معينة (٣٦, ٢٢).

وتتضمن هذه الشروط ما يأتى :

* أن يوافق أعضاء الفريق على قواعد التعامل بعضهم مع بعض ، وأن يكونوا قادرين على التواصل معًا بأمانة ، وأن يحترم كل منهم الآخر ، وأن يسلك انطلاقًا من قاعدة الولاء.

* أن يمثل أعضاء الفريق مجتمعًا متنوعًا من حيث المواهب والخبرات ونوعية التعليم والخلفيات الاجتماعية والاقتصادية.

* أن يكون لدى الفريق التزام قوى نحو التوصل لنواتج ممتازة وأن يكون لديه الطباع المميزة لتحقيق الإنجازات.

* أن يتحمل كل أعضاء الفريق مسئولية نجاح الفريق.

* أن يحدد الفريق لنفسه أهدافًا واضحة ومحددة وسامية.

* أن يتواءم أعضاء الفريق كل مع الآخر على المستوى الفنى وعلى المستوى الشخصى.

* أن يسمح نظام الفريق لكل عضو أن يستثمر جوانب القوى الشخصية لديه.

* أن يكون الفريق قادراً على استخدام تفكير الجماعة فى مناقشة الأمور الجيدة وما ينبغى أن يعملوا للحفاظ عليها، والأمور السيئة والتى ينبغى أن يعملوا على إصلاحها وتحسينها.

إن صناعة قرار الجماعة لا يتم - وفى الواقع - تحت هذه الشروط. وبدلاً من ذلك فإن معظم الجماعات تناضل لتحقيق الانسجام والإجماع داخلها والذى من شأنه أن ينمى اتجاهات غير نقدية تؤدى إلى ظاهرة " تفكير الجماعة " **(Groupthink)** أو إلى الميل الزائد بين أعضاء الجماعة للنضال بهدف الوصول إلى الاتفاق (١٦). ومثل هذه الجماعات تقمع الآراء والمناقشات التى تكون ضد رأى الأغلبية مما يؤدى إلى اتخاذ قرار سريع ، وإلى ثقة عالية فى صحة قراراتهم المشتركة، كما يؤدى أيضاً إلى قرارات ذات آثار وخيمة. ومن هنا فإن الدرجة العالية من الانسجام والتوكيد بين أعضاء الجماعة ليس ضماناً بأن مسار العمل الذى تم اختياره هو المسار الصحيح. إن كل علامات السلام الزائف مثل (غياب المناقشة النقدية والحوار الجدلى) ينبغى أن تؤخذ بوصفها علامة تحذير.

إن " تفكير الجماعة " له تأثيره فى كل عمليات صناعة القرار بما فيها تحديد المشكلات ، وتحليل الأسباب ، وتطور بدائل القرار ، وتقييم البدائل ، واتخاذ القرار ، وتنفيذه ، والتحكم فى القرارات. ولهذا السبب فإن جزءاً كبيراً من البحث فى تفكير الجماعة يتعلق بالكشف عن الشروط التى تتخذ فى ظلها قرارات الجماعة الناجحة (لتلخيص هذه الفكرة انظر ١٤). إن بحثنا فى صناعة قرار الجماعة يبين أن التجانس بين أعضاء الجماعة يقود الجماعات إلى اختيار المعلومات المدعمة وتفضيلها على المعلومات المثبطة أو غير المدعمة ، بينما تبحث الجماعات غير المتجانسة عن المعلومات بأسلوب أكثر توازناً وموضوعية (٢٧).

وأكثر من ذلك فإن عديداً من الباحثين (٢) وجدوا أن الجماعات غير المتجانسة تتخذ قرارات أفضل من الجماعات المتجانسة باعتماد قراراتها على قاعدة من المعلومات المتبادلة والمتوازية. بينما تكون التشوهات المصاحبة لتفكير الجماعة أكثر عرضة للحدوث فى الجماعات المتجانسة. ومن هنا فإن عدم التجانس فى الجماعات يمكن أن يؤدى إلى نوعية أفضل من القرارات ، لأن ذلك القرار سيصدر فى ظل أفضل توظيف لعمليات المرونة والإبداع فى عملية اتخاذ القرار (٢٢). وأكثر من ذلك فإن تأثيرات تفكير الجماعة تكون أقوى عندما تكون الجماعة ذات بناء هرمى ، بينما تكون التأثيرات أضعف عندما تؤدى وظائف الجماعة عبر خطوط متساوية.

وخط آخر فى البحث فى أدبيات صناعة القرار فى الجماعة يتعلق بتأثيرات الدافعية داخل الجماعة. ومرة أخرى نذكر أن معظم الأدبيات المنشورة تركز على فقدان الدافعية فى الجماعات (لمزيد من العرض لهذه النقطة انظر ٢٨) . وتوحى الدلائل الحديثة أن صناعة قرار الجماعة يمكن أيضًا أن يزيد من الدافعية ، ذلك أنه عندما يعمل بعض أعضاء الجماعة على الأقل بجد واجتهاد فإن ذلك يثرى أداء الجماعة (٧).

وهنا قد يسأل سائل : ما علاقة ذلك بعلم النفس الإيجابى؟ والإجابة تتمثل فى إمكانية الاستفادة من علم النفس الإيجابى لأن هناك دلائل إمبيريقية تؤكد الاستفادة من هذا العلم فى ترقية عملية اتخاذ القرارات الفردية أو الجماعية داخل المؤسسة. وكمثال على ذلك أن قائد الجماعة ينبغى أن يأخذ دور المنسق النزيه ، كما ينبغى أن يعمل على بناء الثقة بالذات عند أفراد الأقلية ، و ينبغى الاستعانة بالخبراء من خارج الجماعة. أما الصراعات الزائفة فإنها يجب أن تندمج فى عملية اتخاذ القرار (على سبيل المثال من خلال دور حليف الشيطان **devil's advocacy** أو الاستقصاء الجدلى **dialectical inquiry**) ويكون أعضاء الجماعة كلهم مسئولين فى عملية صناعة القرار وفى نوعية النتائج التى تتمخض عن القرارات (لتلخيص هذه التدخلات انظر ٧).

• ثقافات مراكز التميز

أوضحت البحوث فى علم النفس أن الاتجاهات والمعايير لها أهمية كبيرة فى التنبؤ بالسلوك. إن ثقافة الشركة وفلسفة المديرين فيها والتى يعبرون عنها عند اتصالهم بالعاملين تشكل اتجاهات هؤلاء العاملين وتؤثر بشدة على سلوكهم وعلى أدائهم . ولكى تصل إلى أقصى أداء بوصفها لاعبًا عالميًا فى ملعب السوق الدولية فإن العاملين كلهم ينبغى أن يتحلوا بروح إنجاز عالية ، وينبغى أن يستمروا فى تعلم كيف يحسِّنون أداءهم ، كما يجب أن يكونوا دائمًا على استعداد لتحمل المسئولية وإظهار روح الشجاعة . وطبقا لفرى (٦،٧،١٢) فإن هذه الخصائص متضمنة فى إطار عمل "ثقافات مراكز التميز" (center of excellence cultures) (يستخدم مصطلحا ثقافة culture و " ثقافة فرعية " subculture بمعنى نسق المعايير والتوقعات وأنماط السلوك المقبولة بصفة عامة).

إن ثقافة مراكز التميز هى أهم الثقافات والفلسفات بالنسبة للمؤسسات، ويبدو أنها أكثر الأشياء أهمية أيضًا بالنسبة للأداء المرتفع المستوى فى المؤسسات التجارية والمؤسسات الاجتماعية. وقد وجد أن هذه الثقافات وثيقة الصلة ومهمة فى تحقيق الأهداف ، كما ظهر فى استقصاءات البطولات الخفية (hidden champions) وهى شركات صغيرة نسبيا فى ألمانيا والتى حققت التميز فى منتجاتها (١٢،٢٩). وكلما كانت ثقافة مراكز التميز واضحة كان نجاح المؤسسة وتفوقها فى منتجاتها وفى خدماتها ، والأمثلة التالية هى نماذج من ثقافات مراكز التميز :

• الثقافة الموجهة بالعميل

إن توقعات العملاء الداخليين منهم أو الخارجيين ينبغى أن يتم الوفاء بها وتحقيقها. وعلى العاملين أن يفهموا ما الذى ينبغى عمله لزيادة رضاء العملاء.

- **الثقافة الموجهة بالمنافس**

إن المنظمات والمؤسسات ينبغى أن توجه بأفضل ما فى العالم ، وبأحسن ما لدى الفرد فى مجال تخصصه ، وأيضًا بأفضل ما لدى الفرد داخل منظمته . إن التوجه بالمنافس competitor orientation يقود المؤسسة إلى تعلم أفضل الممارسات فى الميادين كلها وعلى المستويات كلها.

- **ثقافة شبكة الإنتاج وإدارة الأعمال التجارية**

ينبغى أن يكون العاملون كلهم واعين بجوانب عملية الإنتاج الكلية والتى يقومون فيها بإسهامات جزئية أو نوعية . وينبغى أن يضعوا فى اعتبارهم التطبيقات الاقتصادية لأعمالهم. وينبغى أيضًا أن يكون واضحًا فى أذهانهم جانبا التكاليف والعوائد . إن القصد وراء ثقافة شبكة الإنتاج بالنسبة للعاملين هى أن ينمّوا اتجاهًا يتضمن المسئولية والمبادأة . ولتبنى مثل هذا الاتجاه ينبغى أن يكون العاملون فى قلب السياق المعلوماتي فى الشركة وعلى دراية بكل ما يحدث فيها ، وأن يتمكنوا من المشاركة فى صنع القرار (٣٠).

- **ثقافة التحسين والتحديث الدائمين**

لكى نحقق التحسينات والتحديثات فإن علينا أن نؤسس عدة ثقافات فرعية لأنها هى التى تشكل اتجاهات العاملين . إن ثقافة حل المشكلة problem solving culture تتبنى تنمية الحلول للمشكلات وتثبيط السلوك الذى يتضمن مجرد الشكوى من المشكلات . إن "ثقافة الأخطاء فرصة للتعلم" (A mistake - as - learning - opportunity culture) تركز على رؤية الأخطاء وتعتبرها فرصًا أو حتى هدايا يمكن أن ترتبط بالتحليل السببى . وتأكيد فكرة أن كل خطأ يعتبر فرصة لتحسين الأشياء . وتبحث " ثقافة الإبداع والخيال " فى زيادة عامل التحديث بأن تجعل العاملين "يحلمون" بأوضاع

مثالية للمؤسسة ، وللتأمل فى كيف يمكن تحقيق هذه الأوضاع. وتركز " ثقافة التساؤل وحب الاستطلاع (questioning and curiosity culture) على توجيه الأسئلة، وحب الاستطلاع ويقودها توجيه الأسئلة وهى تدعم توجيه الأسئلة بصفة عامة. وأخيراً فإن ثقافة الشجاعة، C0urage culture تضع أهميه كبيرة على الشجاعة فى توجيه النقد عندما تسوء الأمور وعندما يتمسك الناس بآرائهم ومعتقداتهم ويتشبثون بها.

• ثقافة تقدير التنوع والتكامل

إن المؤسسات تستفيد كثيراً من اختيار أناس بطريقة من شأنها أن تخلق درجة عالية من التنوع داخل فرق العمل، حيث يمتد هذا التنوع فى المواهب والخبرات والقدرات ، ويعمل فى الوقت نفسه على تقوية التجانس فى فهم الفريق للقواعد والمعايير والالتزام بها. وبالإضافة إلى ذلك فإن مثل هذه الثقافة ترحب بالطرق الجديدة فى التفكير ، وتقيم ما يشبه البيئة العالمية (الكوزموبوليتان) أو المتحررة من النزعات الإقليمية cosmopolitan بما فيها من مواهب وشخصيات وعقليات ثقافية متداخلة ومتفاعلة داخل المؤسسة.

• ثقافة الصراع والمواجهة البناءة

إن أفضل القرارات تتخذ عندما تناقش مختلف الآراء ووجهات النظر بطريقة بناءة ، وعندما يتم تجنب الانسجام أو الاتفاق الزائف. إن ثقافة المناقشة النقدية المفتوحة تتحمل المواجهات الصريحة والنقد البناء والتحليل النقدى وثقافة الجدل الحر. وهذا الأسلوب من الاتصال يساعد على إثبات الآراء المتباينة واستخدام الصراع فى صالح المؤسسة. إن الحياة الاجتماعية للكائنات الإنسانية سوف تخلف صراعات معينة وذلك لأن الناس لديهم ميول مختلفة ، كما أنهم ينحدرون من خلفيات اقتصادية واجتماعية متباينة. إنه ليس الصراع فى ذاته هو الذى يسبب المشكلات ، ولكن السؤال المركزى المهم هو كيف ترتبط مثل هذه الصراعات بالمشكلة ، وقد أظهر البحث الاجتماعى

والمؤسسى أن الصراع الذى يناقش على مستوى الحقائق المجردة factual يحسّن نوعية عمليات صنع القرار . وحتى إذا كان الناس ذوو الآراء المتباينة ليسوا على صواب فإنهم يثيرون المناقشة مما يؤدى إلى التفكير التباعدى ، ومن ثم تزيد الإبداعية وتتحسن نوعية القرار.

إن ثقافات مراكز التميز تنفذ بصورة أكثر سهولة عندما يكون لدى العاملين ثقافة القيادة الدافعية ، وهى التى تتسم بالمعنى والدلالة والشفافية والمشاركة والاستقلالية والتغذية الراجعة البناءة . وكلما كان العامل مدفوعًا كان أكثر شغفًا بالعمل فى ظل هذه الثقافات.

ماذا يمكن أن نتعلم من الفلسفة؟

إن نجاح المؤسسات الاجتماعية أو التجارية له علاقة بكيف تعامل هذه المؤسسات العاملين فيها والمتعاملين معها . وهذا بدوره يتعلق أو يرتبط بوجهة النظر الإنسانية وبالقيم التى يتبناها القادة فى الشركة . وهذا يؤدى بنا إلى التساؤل من أين يشتق الناس قيمهم؟ ومن وجهة نظرنا أن خمسة من الفلاسفة قد أكدوا جوانب خاصة من القيم تساعد فى الإجابة على هذا السؤال . ويمكن استنتاج كثير من عناصر ثقافات مراكز التميز من هؤلاء الفلاسفة :

إيمانويل كانت Immanuel Kant

أكدت فلسفة " كانت " تحرر الإنسان (الفرد) من المراهقة ، وعلى أهمية الانعتاق والتحرر ، وعلى مسئولية الفرد عن أفعاله .

إن هذا الأمر ينبغى أن يتضمن ضرورة أن يغير الفرد منظوره . فعلى سبيل المثال إن غرض الشخص القيادى ينبغى أن يكون " أن نعامل الآخرين بالطرق التى

يحبون أن يعاملوا بها ، أو أن نقودهم بالطريقة نفسها التى يحبون أن يقادوا بها. والشىء نفسه يكون صحيحاً بالنسبة للعملاء، فالعاملون ينبغى أن يعاملوا العملاء بالطريقة نفسها التى يحبون أن يعاملوا بها بوصفهم عملاء . إن فلسفة " كانت " تشرح أفكار الاستقلال والمسئولية ، وكذلك ضرورة أن يغير الفرد منظوره لكى يضع الآخرين فى اعتباره.

جوتهولد إفرايم لسنج Gotthold Ephraim Lessing

يطالب " لسنج " بالتحمل والتسامح مع نظم القيم والثقافات المختلفة (٢١). لقد أكد أن التنوع والتباين أمر مبارك (ومطلوب) ، وينطبق هذا على المؤسسات التجارية والاجتماعية . إن أعمال لسنج تحث الجماعات على أن تناضل فى سبيل التنوع بدلاً من الحرص على التجانس ، ولنتقبل الشخصيات المختلفة ، فإن محصلة العناصر المختلفة تفوق مجموعها .

هانز جوناس Hans Jonas

ذهب "جوناس" إلى أن الكائنات الإنسانية مضطرة إلى أن تتحمل المسئولية لأنها هى الكائنات الوحيدة التى على ظهر هذا الكوكب التى تستطيع أن تتحمل مسئولية هذا الكوكب ، كذلك مسئولية حماية حقوقهم الشخصية وصيانة كرامتهم (١٧) إن المديرين فى المؤسسات الاجتماعية والتجارية يمكن أن يجدوا التدعيم المرتبط بالمسئولية عن المستقبل وعن عمل الفريق وعن الالتزام بالمنظمة .

سير كارل رايموند بوبر Sir Karl Raimund Popper

فى فلسفته عن التفكير النقدى أظهر بوبر أن الحياة هى حل مشكلات . وفى المجتمع كما فى العلم يزعم بوبر أن بنى البشر يستطيعون أن يتخلصوا من العيوب

باستخدام المناقشات العقلانية الناقدة (٢٦). وقد أكد بوبر أيضًا أن التخلص من العيوب ربما كان استراتيجية أفضل لتحقيق دولة مثالية . وطبقا لبوبر يكون التقدم عن طريق التعلم من الأخطاء . إن المؤسسات التجارية والاجتماعية يمكن أن تتعلم من فلسفة بوبر خاصة فاعلية المناقشة العقلانية الناقدة فى حل المشكلة ، والعلاقة بين رؤية الأخطاء باعتبارها فرصًا للتعلم وفكرة ثقافة الصراع البناء.

كونفوشيوس Confucius

منذ عدة قرون مضت تحدث كونفوشيوس عن قيمة التعلم مدى الحياة والتحسن المستمر . فالفرد أو الجماعة أو حتى الأمة التى لا تتعلم من أخطائها سوف ترتكب أخطاءً أكبر طبقا لكونفوشيوس (٢٠) . إن أفكار كونفوشيوس لم تفقد أهميتها بالنسبة للمنظمات والمؤسسات.

إسهام الفلسفة فى علم النفس

إن علم النفس يمكن أن يساعدنا فى فهم كيف نتحقق من تعاليم هؤلاء الفلاسفة. وأن التسامح والمسئولية والتعلم طوال الحياة والمناقشة العقلانية الناقدة وتغيير المنظورات لا تأتى بالصدفة. وكلما كان الناس يعاملون طبقًا لمبادئ قيادة صلبة وثابتة كانوا أكثر رغبة فى السلوك على نحو يساير ويطابق مسلمات الفلاسفة.

إن المؤسسات النشطة فى مختلف المناطق والأسواق حول العالم عليها أن تضمِّن تعاليم الفلاسفة فى ثقافتها . إن السبب فى ذلك أن اللاعب العالمى عليه أن يعمل على جبهتين : فمن ناحية على المؤسسة أن تعمل على غرس قيم ومبادئ أساسية وعالمية معينة تكون صادقة ويعترف بها فى كل مكان . ومن الناحية الأخرى يكون على هذه المؤسسات أن تتوافق مع هويات محلية مختلفة، ولزرع القيم الأساسية على نطاق العالم كله فإن اللاعب العالمى لا يستطيع أن يقبل العديد من أنساق القيم غير المتجانسة .

لقد أشار الفلاسفة إلى قيم جوهرية أو أساسية بالنسبة لكل العالم : كيف يعامل الناس؟ ما قواعد التفاوض التى ينبغى أن تتبع ؟ وهكذا.

لن يحقق النجاح إلا بين اللاعبين العالميين الذين لديهم أفضل العاملين وأكثرهم تأهيلاً . ولكى تنمى أفضل العاملين فإن المؤسسات ينبغى أن توجه من قبل الشخص الذى تتضمن آراؤه التحرر الفردى والمسئولية والاحترام والمبادئ التى يؤكدها الفلاسفة . ومن هنا فإن السوق العالمى أو المعولم يؤدى إلى غرس القيم التى يطالب بها هؤلاء الفلاسفة ، وربما كان اقتصاد العولمة خطوة أساسية وجوهرية نحو تنمية ما يسمى بالأخلاق العالمية world ethics .

ويرى البعض أن العولمة تؤدى إلى التغريب أو الاتجاه نحو الثقافة الغربية ، ومن ثم توحد وتحدد وجهات النظر التى ينبغى أن تكون متنوعة ومتاحة . ولكن ربما كان ذلك على المدى القصير فقط . أما على المدى الطويل، خاصة مثلما هو الحال فى الدول النامية، فكلما اتجهت نحو المزيد من النمو فإن العولمة تزيد من آفاقنا.

خاتمة

إن علم النفس هو العلم الذى يبحث فى تحليل وتفسير السلوك الإنسانى والتنبؤ به . وتوفر النظريات النفسية للعاملين فى علم النفس الطرائق والأساليب ليس فقط التى تفسر السلوك الإنسانى (على سبيل المثال لماذا يكون بعض الناس عدوانيين؟ ولماذا يكون هذا الشخص منخفض الدافعية؟) ولكن تلك التى تساعد على التنبؤات بالسلوك أيضاً (مثلاً كيف تتغير دافعية شخص ما وأداؤه ؟). إن النظريات والمعارف النفسية مهمة جداً لتغيير العقليات والاتجاهات والمناخات والأبنية والسلوك فى المؤسسات الاجتماعية التجارية . ومن هنا فإن النظريات يمكن أن تستخدم فى تصميم برامج التدخل.

إن الكثير ممن يشغلون مراكز قيادية فى العلم والسياسة والاقتصاد ليس لديهم دراية كافية بالميكانزمات والعمليات النفسية المهمة المتضمنة فى السلوك والتى تؤدى

إلى التوحد أو التفانى فى أداء العمل فى المؤسسات . إن قدراً كبيراً من الاستقالات الداخلية (فى المؤسسات) والإنهاك النفسى وحالات الاستغناء وحالات الأداء المتدنى يمكن أن تفسر بحقيقة أن الجوانب النفسية الأساسية مهملة فى التعاملات والتفاعلات اليومية داخل المنظمات الاجتماعية والمؤسسات التجارية . وبسبب هذا الإهمال وجزئياً بسبب السلوك المتعجرف (فى تجاهل المعارف الأساسية عن السلوك والوظائف الإنسانية مثل الرغبات والقلق والآمال) فإن العديد من المؤسسات تكون بعيدة عن أن تحقق إمكانياتها بالكامل . إن تجاهل المعارف النفسية يكلف الكثير.

إن على المشتغلين بعلم النفس أن يقدموا معلوماتهم إلى الجمهور العام بأفضل مما يحدث الآن ، وينبغى عليهم أن يقدموا عملهم من خلال الشركات والمنظمات الاجتماعية والإدارية . إن على المشتغلين بعلم النفس أن يكونوا أكثر مهارة فى استخدام منهجيتهم ونظرياتهم فى السياسة كما فى الاقتصاد أيضاً. إن العوامل التى من شأنها أن تزيد الاستقالات الداخلية والإنهاك النفسى والاكتئاب قد تحددت تماماً وبوضوح ، ومن هنا فإن المشتغلين بعلم النفس لديهم الأدوات ليقوموا بدور أكبر وأنشط فى تشكيل الأبنية والظروف فى المؤسسات الاجتماعية والتجارية، ولذلك فإن المنظمات التى لا تؤدى وظائفها على نحو طيب تكون مصدراً أو سبباً للعديد من الاضطرابات الشخصية والاجتماعية . إن المعرفة السيكولوجية الحالية قادرة على إحداث التغيير الأساسى والجوهرى ، ولذا فإننا فى حاجة لأن يتعاون علماء النفس مع الممارسين للخدمة النفسية بمن فيهم العاملون فى المجال الاقتصادى أو مجال السوق أو المجالات العلمية التطبيقية .إن القيادات فى كل المجالات الذين يتسمون بالشجاعة مطالبين بأن يوظفوا المعارف والأفكار النفسية لتقود الأشخاص فى المؤسسات التجارية والمنظمات الاجتماعية وفى السياسة وفى العلم . ولكننا نظل فى حاجة أيضاً إلى المزيد من الإسهامات من جانب الممارسين فى الميدان على صورة صياغة المشكلات على هيئة أسئلة تتطلب الحل والإجابة. وإن هذا سوف يساعد فى تمركز البحث عن المشكلات فى الواقع بدلاً من أن تبقى فروضاً فى التراث النظرى .

ومن هنا فإننا نظن أنه سيكون من المفيد جداً أن نقدم "أسواق العلم" (science markets) حيث يكون المشتغلون بعلم النفس قادرين على بناء حوار بين المجال العملي (مثل المعلمين والمديرين وقادة المنظمات) ومجال علم النفس العلمي . وأحد المكونات في سوق العلم " سوق تبادل المشكلات " problem exchange market حيث يكون المشاركون قادرين على تحديد ما هي المشكلات القائمة وما هي أفكار الحل التي علينا أن نطورها ، وأين وكيف يستطيع الممارسون صياغة أسئلتهم ومشكلاتهم وأن يكونوا قادرين على إقامة اتصالات مع العلماء . ومكون آخر يمكن أن يكون "سوق العلم السيكولوجي" (psychological science market) وفيه يقدم علماء النفس نتائج بحوثهم والمعارف النفسية التي يرون أنها تساعد في حل المشكلات الفعلية.

إن الفكرة التي وراء سوق العلم هي أن العلم وعلم النفس لديه مجال أو ميدان لإيصال معلوماته وحل مشكلاته العملية ، وأن الممارسين سيكون لديهم الفرصة لمناقشة المشكلات ، وأن يولدوا الحلول مع الباحثين . وبالإضافة إلى ذلك فإنه من الأمور المهمة (أو الجديرة) أن يكون لنا "مروجون" للعلم أو مهندسون اجتماعيون و "وسطاء" يعملون على تنفيذ التدخلات وتقييمها . والذين ينقلون نتائج العلوم الاجتماعية إلى الميدان العملي للمساعدة في حل المشكلات في الواقع . والمهندسون الاجتماعيون حسنو التدريب مطلوبون جداً لأنهم هم الذين لهم ألفة ودراية بالبحث النفسي ، وهم القادرون على إيصال نتائج هذا البحث إلى مختلف المنظمات الاجتماعية والتجارية المختلفة ، وهم القادرون أيضاً على غرس هذه النتائج هناك . وهذه العملية قد تكون شبيهة جداً بتلك التي وصفها ليفين بأنها بحوث الفعل (action research).(23)

وليفين هو الذي قال " ليس هناك شيء عملي مثل نظرية جيدة Nothing is as practical as a good theory وهو قول ينطبق أيضاً على مجال علم النفس الإيجابي . إن العديد من نظريات علم النفس والقدر الكبير من المعارف النفسية يمكن أن يطبق مباشرة لحل المشكلات القائمة ، ولكي نزيد الرضا والتوحد وتقبل التغيير في العمليات الإدارية ، وكذلك لزيادة عمليات التجديد في المؤسسات التجارية والاجتماعية.

وكلمة أخيرة توجه لمن يعملون فى الجامعات : إن نتائج البحث التى قدمناها فى هذا الفصل كانت تتضمن المنظمات التجارية والمؤسسات الاجتماعية ، وكل هذه المعلومات يمكن أن تطبق على الجامعات وعلى الباحثين العاملين فيها . علم النفس سوف يكون أكثر إنتاجية وإبداعية إذا ما طبقت المعارف السيكولوجية لرفع مستوى الخدمات والرقى بالعمليات الإنتاجية .

مراجع الفصل الحادى عشر

1 - Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

2 - Brodbeck, F. C., Kerschreiter, R., Mojzisch, A., Frey, D., & Schulz-Hardt, S. (2002). The dissemination of critical, unshared information in decision-making groups: The effect of pre-discussion dissent. *European Journal of Social Psychology*, 32, 35–56.

3 - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

4 - Dweck, C. (1991). Self theories and goals: Their role in motivation, personality, and development. In K. Dienstbier (Ed.), *The Nebraska symposium on motivation* (pp. 199–235). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

5 - Frank, E., Maier, G., Frey, D., & Wendt, M. (2002). *Führung, Kommunikation und Krankheit* [Leadership, communication, and illness rates]. Unpublished manuscript, University of Munich, Germany.

6 - Frey, D. (1996a). Notwendige Bedingungen für dauerhafte Spitzenleistungen in der Wirtschaft und im Sport: Parallelen zwischen Mannschaftssport und kommerziellen Unternehmen [Necessary conditions for permanent top performance in the economy and in sports: Parallels between team sport and commercial organizations]. In A. Conzelmann, H. Gabler, & W. Schlicht (Eds.), *Soziale Interaktionen und Gruppen im Sport* (pp. 3–28). Cologne, Germany: bps.

7 - Frey, D. (1996b). Psychologisches Know-how für eine Gesellschaft im Umbruch —Spitzenunternehmen der Wirtschaft als Vorbild [Psychological knowledge for a changing society—Top companies in the economy as models]. In C. Honegger, J. M. Gabriel, R. Hirsig, J. Pfaff-Czarnecka, & E. Poglia (Eds.), *Gesellschaften im Umbau: Identitäten, Konflikte, Differenzen* (pp. 75–98). Zurich, Switzerland: Seismo.

8 - Frey, D. (1998). Center of Excellence—Ein Weg zu Spitzenleistungen [Center of excellence—A way to top performance]. In P. Weber (Ed.), *Leistungsorientiertes Management: Leistungen steigern statt Kosten senken* (pp. 199–233). Frankfurt, Germany: Campus.

9 - Frey, D., & Ludorf, S. (2002). *Über Selbsteinschätzung und Fremdeinschätzung: Überprüfung des Prinzipienmodells der Führung* [About self-assessment and assessment by others: An inspection of the principles of leadership]. Unpublished manuscript, University of Munich, Germany.

10 - Frey, D., Raabe, B., & Jonas, E. (2002). *Zur kognitiv-affektiven Landkarte von Change Agents* [Toward a cognitive-affective map of change agents]. Unpublished manuscript, University of Munich, Germany.

11 - Frey, D., & Schnabel, A. (1999). Change Management—Der Mensch im Mittelpunkt. [Change management—Humankind in the center]. *Die Bank—Zeitschrift für Bankpolitik und Bankpraxis*, *1*, 44–49.

12 - Frey, D., & Schulz-Hardt, S. (Eds.) (2000a). *Vom Vorschlagswesen zum Ideenmanagement—Zum Problem der Änderung von Mentalitäten, Verhalten und Strukturen* [From improvement suggestions to idea management—The problem of changing mentalities, behavior, and structures]. Göttingen, Germany: Hogrefe.

13 - Frey, D., & Schulz-Hardt, S. (2000b). Zentrale Führungsprinzipien und Center of Excellence-Kulturen als notwendige Bedingungen für ein funktionierendes Ideenmanagement [Central principles of leadership and center of excellence cultures as necessary conditions for the functioning of idea management]. In D. Frey & S. Schulz-Hardt (Eds.), *Vom Vorschlagswesen zum Ideenmanagement —Zum Problem der Änderung von Mentalitäten, Verhalten und Strukturen* (pp. 15–46). Göttingen, Germany: Hogrefe.

14 - Frey, D., Schulz-Hardt, S., & Stahlberg, D. (1996). Information seeking among individuals and groups and possible consequences for decision-making in business and politics. In E. Witte & J. H. Davis (Eds.), *Understanding group behavior: Small group processes and interpersonal relations* (Vol. 2, pp. 211–225). Mahwah, NJ: Erlbaum.

15 - Hertel, G., Kerr, N., & Messé, L. A. (2000). Motivation gains in performance groups: Paradigmatic and theoretical developments on the Köhler effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*, 580–601.

16 - Janis, I. L. (1982). *Groupthink* (2nd rev. ed.). Boston: Houghton Mifflin.

17 - Jonas, H. (1989). *Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation* [The imperative of responsibility]. Frankfurt, Germany: Suhrkamp.

18 - Kant, I. (2000). *Kritik der praktischen Vernuft* [Critique of practical reason]. Frankfurt, Germany: Suhrkamp. (Original work published 1788)

19 - Kauffeld, S., Jonas, E., & Frey, D. (2002). *Effects of flexible work time designs*. Manuscript submitted for publication.

20 - Konfuzius (2000). *Die Weisheit des Konfuzius* [The wisdom of Confucius]. Frankfurt Germany: Insel.

21 - Lessing, G. E. (1919). *Nathan der Weise* [Nathan the wise]. Bielefeld, Germany Velhagen & Klasing.

22 - Levine, J. M., & Moreland, R. L. (1998). Small groups. In D. T. Gilbert, S. T Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (Vol. 2, pp. 415–469). New York: McGraw Hill.

23 - Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. New York: Harper.

24 - Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990a). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

25 - Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990b). Work motivation and satisfaction: Light at the end of the tunnel. *Psychological Science*, *1*, 240–246.

26 - Popper, K. R. (1992). *Die offene Gesellschaft und ihre Feinde* [The open society and its enemies]. Stuttgart, Germany: UTB.

27 - Schulz-Hardt, S., Frey, D., Lüthgens, C., & Moscovici, S. (2000). Biased information search in group decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*, 655–669.

28 - Shepperd, J. A. (1993). Productivity loss in performance groups: A motivation analysis. *Psychological Bulletin*, *113*, 67–81.

29 - Simon, H. (1996). *Hidden champions: Lessons from 500 of the world's best unknown companies*. Boston: Harvard Business School Press.

30 - Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 549–570.

31 - Steiner, I. D. (1972). *Group process and productivity*. New York: Academic Press.

32 - Stroebe, W., & Diehl, M. (1994). Why groups are less effective than their members: On productivity losses in idea-generating groups. *European Review of Social Psychology*, *5*, 271–303.

33 - Tyler, T. R. (1994). Psychological models of the justice motive: Antecedents of distributive and procedural justice. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 850–863.

34 - Wendt, M. (1998). *Die Überprüfung des Prinzipienmodells der Führung* [The assessment of the principles of leadership]. Unpublished doctoral dissertation, University of Kiel, Germany.

35 - Wendt, M., & Frey, D. (2002). *Empirische Forschungen zum Prinzipienmodell der Führung* [Empirical research toward the principles of leadership]. Unpublished manuscript, University of Munich, Germany.

36 - West, M. A. (1994). *Effective teamwork*. Exeter, England: BPC Wheatons.

الفصل الثانى عشر(*)

الأحكام الإلماعية(**)
قوة إنسانية أم ضعف إنسانى ؟

"كل إنسان يشكو من ضعف ذاكرته ،
ولكن لن تجد أحدًا يشكو من
ضعف قدرته على إصدار الأحكام"
لاروشفوكو

قليلون هم الذين يدَّعون أن سلوك الإنسان أو الأداء الفعلى يعبر عن السلوك أو الأداء الأمثل ؛ أى أقصى ما يستطيعه الإنسان ، وبالمثل فإن هناك فئه قليلة أخرى تذهب إلى أن أداء الإنسان الإدراكى هو الذى يمثل الأداء الأمثل، إن الإقرار بأن الأداء الملاحظ فى هذه الميادين هو دائمًا أقل من النموذج الأمثل لأداء الإنسان أمر مفروغ منه بما لا يدعو لإثارة الجدل والنقاش. ولكن فى ميدان إصدار الأحكام (التحكيم) فإن مثل هذه الدعوى تتعارض مع "الافتراض العقلانى أن الإنسان كائن عقلانى" وتكون موضوعًا للفحص والتحقق والتدقيق، بل والذى يصل إلى درجة العداء . إن معظم الفلاسفة والاقتصاديين والمتخصصين فى العلوم السياسية ، وقليل من المتخصصين فى علم النفس هم الذين يتمسكون بالاعتقاد القوى أن الحكم الإنسانى السوى الصادر

(*) Judgmental heuristics : Human Strengths or human weakness ?
(**) يمكن أن نترجم مصطلح Heuristics إلى : الإلماع (العقلى) أو الومضة (الفكرية) ، الحدس .
كتب هذا الفصل Dale Griffin and Daniel Kahneman ، وترجمة أ.د. علاء الدين كفافى .

عن شخص متعلم هو الحكم العقلانى . ونحن نعتقد أن هذا الافتراض العقلانى مقيّد بشكل غير مناسب، وأن النماذج الوصفية فى الأحكام التى لا تتقيد بهذا الافتراض هى فى الحقيقة التى تنتمى إلى سيكولوجية القوى الإنسانية. إن كلاً من الأحكام الصحيحة والأحكام الخاطئة أمر عادى ، كذلك فإن العمليات التى تنتج الإلهامات الحدسية الفائقة هى أيضًا التى تنتج التحيزات. إن دراسة الأخطاء فى إصدار الأحكام توفر لنا خريطة لمناطق الخطر حيث يجب أن تتراجع عمليات الحدس السريعة إلى عمليات التفكير البطيئة، وحيث تتراجع المهارات المعرفية الآلية ليحل محلها القواعد الصورية **Formal rules** .

وفى هذا الفصل سنرى كيف أن مدخلاً وصفيًا واحدًا لدراسة أحكام الإنسان وهو برنامج الإلماعية – التحيز **(heuristics and biases) (HB)** يمكن أن يتواءم مع منظور علم النفس الإيجابى. ومن البداية نحب أن ننوه (٢٨) إلى أن تقاليد الإلماعية والتحيز فى البحث حول الأحكام الإنسانية تتضمن كلاً من أجندة البحث الوصفى والبحث النقدى ومهاراتهما معًا . إن الأجندة الوصفية فى بحوث التفكير الإلماعى والتحيز كانت حريصة على تحديد خصائص "الإلماعية فى الأحكام" **(judgmental heuristics)** والخاصة بالتفكير الحدسى حول الاحتمالية والإمكانية ، بينما اهتمت الأجندة النقدية بتحديد "أوجه التحيز" التى تميز التفكير الحدسى عن النماذج الصورية للاحتمالية والاستنتاج الإحصائى . إن دراسة الأخطاء المنهجية فى الأحكام لم تكن تهدف إلى توثيق وجهة نظر متشائمة حول الطبيعة الإنسانية وإثباتها . إن فكرة التحيزات المعرفية قصد منها أن تكون وسيلة تصحيحية لفكرتين منفصلتين ولكنهما منتشرتان وشائعتان فى وقت واحد.

(أ) النماذج المثالية للاستنتاج واتخاذ القرار (مثل نظرية القرار الإحصائى) هى نظريات وصفية تفسر كيف يفكر الناس بالفعل وكيف تتم اختياراتهم.

(ب) الأخطاء فى إصدار الأحكام وتحديد الاختيارات تعود بالدرجة الأولى إلى التفكير المتأثر بدوافع الفرد **motivated thinking** وليس إلى التحيزات الأصيلة أو الأصلية فى الحدس **intuition** .

والقضية العامة هى أن العقلانية الإنسانية لم تعالج فى الدراسات المبكرة التى تناولت الإلماعية - التحيز (٣٩) على الرغم من أن باحثين آخرين لديهم قائمة الاهتمامات نفسها ربما كانوا أقل ترددًا فى تناول هذه القضية . إن الافتراض العقلانى قد تم الالتفاف حوله ؛ وذلك بالتأكيد على أوجه التشابه بين الحكم الحدسى والعمليات الادراكية ، ومع ذلك فإن منظور العقلانية الإنسانية الذى طرحته أو اقترحته براهين التحيزات المعرفية وتجاربها كان موضوعًا لبعض الانتقادات الحادة ؛ فقد زعم الناقدون أن منظور الإلماعية - التحيز يقدم وجهة نظر متشائمة غير مبررًة عن بنى البشر بوصفهم كائنات غير عقلانية ، واتهموا الباحثين من هذا المنظور بأنهم يحاولون ترقية وجهة النظر المشوهة حول العقل الإنساني وتحسينها بتركيزهم على انتقاء أمثلة من شأنها أن تقلل من صبغة الحماقة فى التفكير الانسانى .

أما المدافعون بالافتراض العقلاني والذين ينتقدون التحيزات المعرفية فقد كانوا مدفوعين بفكرتين مختلفتين أو متمايزتين :

الأولى تختص بالدعوى بأن الوضع الأمثل أو الأفضل هو أن العقلانية لا توجد خارج الفكر الإنسانى ، ومن ثم فإن الفكر الإنسانى السوى أو العادى ينبغى أن يكون عقلانيًا (٣) .

والفكرة الثانية هى التى تتسع ويتزايد أنصارها باستمرار ، وقد اشتقت من منطق الاتجاه التطورى نحو الأمثل **evolutionary optimization** : وتوحى بأن ضغوط الانتقاء الطبيعى سوف تضمن أن الكائنات الباقية ستتمسك بمعتقدات صحيحة وسوف تتخذ قرارات عقلانية (٥). ولاحظ أن هذه الآراء لا تتطلب أن يظهر الناس أحكامًا عقلانية فى كل المواقف ، إنهم يعترفون أن الناس يرتكبون أخطاءً لأسباب عديدة ، ولكنهم ينظرون إلى هذه الأخطاء على أنها أوجه فشل فى الأداء غير مرغوب فيه ، وليس باعتبارها نتيجة لعيوب فى الكفاءة المعرفية الأساسية . وهذه الدعوى تطبق نموذج "الدرجة الصحيحة أو الحقيقية إضافة إلى الخطأ" **(true score plus error)** والذى فيه يمكن أن يتشوه الحكم الأمثل بانتباه أو جهد أو اعتبار غير مناسب . إن منظور الإلماع - التحيز يختلف كيفيًا عن تلك الآراء التى تذهب إلى أن كلاً من الحقيقة والأخطاء المنظمة تنتج من الميكانزمات المعرفية نفسها.

خلفية عن برنامج الإلماعية والتحيز

إن برنامج الإلماعية – التحيز قد تأثر بشكل مباشر بأفكار وملاحظات من مصدرين متمايزين تمامًا : استخدام الخداعات البصرية بوصفها أداة تشخيصية لفهم العمليات الإدراكية ، والتجارب التى تتناول العيوب المنهجية فى التفكير الكلينيكى. (١٠، ١٤) إن خلفية برنامج الإلماعية – التحيز أعدت من جانب سيمون Simon فى بحثه الذى نال به جائزة نوبل عن العقلانية المحددة أو المقيدة bounded rationality واقتصاد المؤسسات organzational economics ، ومن جانب العديد من الباحثين العاملين فى الوقت نفسه (لمزيد من الاطلاع والقراءة حول الموضوع انظر١٣). إن سيمون يتحدى الفكرة المسيطرة والتى تقول إن " رجل الاقتصاد " ينبغى أن ينظر إليه بوصفه نموذجًا للشخص غير المتحيز فى ذاكرته المشحونة بالبيانات وبإجراء العمليات الحسابية بدون مجهود . ويزعم " سيمون " أن الناس "ترضى" "بتحقيق الأهداف المحدودة بدلاً من التطلع إلى تحقيق أفضل عائد ممكن.

وبسبب الحدود والقيود المعرفية فإن " سيمون " يذهب إلى أن الناس يفكرون فى أن يقوموا بالعمل على نحو طيب فقط well enough بدلاً من أن يعظِّموا الناتج الذى يمكن أن يحصلوا عليه إلى حده الأمثل أو الأقصى . إن هذه الحدود نفسها تقود الناس إلى استخدام إلماعات مبسطة نسبيًا ، أو استخدام النظام الروتينى أو القائم على التجربة العملية بدلاً من استخدام طرائق معيارية قد تكون مجهدة فى اتخاذ القرار . ولكن مثل هذه المداخل الإلماعية غالبًا ما تكون كافية للبقاء سواء فى الحياة الاجتماعية أو فى الحياة الاقتصادية . وفى وجهة النظر هذه يكون الناس عقلانيين على نحو أساسى ؛ حيث يقومون بعمليات التخطيط والتفكير وإقرار الأهداف ، ولكن بسبب كثير من القيود الخاصة بقدرة الإنسان المحدودة فى استيعاب العوامل المحيطة بالهدف يفشل الناس فى اختبارات العقلانية الإجرائية والتى تتطلب الأخذ فى الاعتبار العديد من البدائل ، كما تتطلب الاتساق بين الأحكام والقرارات المتعلقة بموضوع القرار . وقد أكد سيمون على أن ضغوط التطور على كل من الكائنات والمؤسسات تؤدى إلى إنجاز

محدود أكثر منه إنجازًا مطلقًا (بمعنى أفضل من وليس الأفضل على الإطلاق) . وقد أهمل أو استبعد الحجج التى تقول بأن الانتقاء الطبيعى أو المنافسة الاقتصادية سوف تؤدى أو حتى تشجع على السلوك الذى يدل على العقلانية فى هيئتها الصورية . وبدلاً من هذه العقلانية اليانعة أو الناضجة بالكامل ذهب سيمون إلى أن الناس يظهرون نوعًا مقصورًا من العقلانية myopic rationality وتجمع بين قصد منطقى فى التخطيط وإقرار الأهداف وعدم الاتساق بين التفضيلات والمعتقدات وهو ما يتعارض مع المبادئ الأساسية للنماذج العقلانية (٢٥).

والرسالة الناقدة أو السلبية فى عمل سيمون هى أن النماذج المثالية متعددة الخصائص multiattribute models لعملية اتخاذ القرار العقلانى السائدة فى مجال الاقتصاد كانت معقدة جدًا ، لدرجة أنها تفشل ليس فقط فى وصف القدرة الإنسانية المحدودة فى معالجة البيانات ، ولكن حتى فى وصف معظم العمليات التى تقوم بها أجهزة الحاسبات الدقيقة والمتطورة . أما رسالته الإيجابية فكانت أن الإلماعات البسيطة يمكن أن تستفيد من الانتظاميات البيئية وتعمل بشكل أفضل فى مدى واسع من البيئات، وأكثر من ذلك فلأن نجاح السوق الاقتصادية ونجاح التطور يتطلب رضًا محدودًا (الانتصار المباشر فى المنافسة) وليس التطلع إلى الكمال ، فإن الأداء الذى يتم على نحو لابأس به غالبًا ما يكون كافيًا لتحقيق البقاء والنجاح.

إن البرامج الإمبيريقية التى أوحت بها رسالة "سيمون" الإيجابية قد ازدهرت فى العديد من الميادين بما فيها علوم الحاسب الآلى والذكاء الاصطناعى وعلم النفس . وعلى سبيل المثال فإن برنامج صناعة القرار التكيفى (21) Adaptive Decision Making يكشف عن كيف يستثمر الناس – على نحو انتقائى – مصادر انتباههم المحددة تبعًا لأهمية المهام المتنوعة . ويفترض أن الناس يرفعون – على نحو انتقائى أيضا مستوى إلماعاتهم التى تحقق لهم الرضا حينما يتصدون لحل المشكلات الأكثر أهمية . إن جرنديزر وزملاءه فى بحث " السلوك التكيفى والمعرفة " (Adaptive behaviar and cognition) (A.B.C) قد درسوا كيف أن تطوير عمليات " سريعة واقتصادية " يستفيد من بناء البيئة (وهى ملخصة فى جرنديزر ، تود وجماعة بحث Gerendezar, Todd & the ABC reserch group. ABC (8) .

وقد تم تطوير أداء جرنديزر عبر مرحلتين متمايزتين منطلقًا من دفاع صارم عن الافتراض العقلانى متقدمًا إلى عقلانية محددة . لقد ادعى جريندیزر من البداية أن التحيزات فى الأحكام تختفى فى الظروف ذات المصداقية بيئيًا وتطوريًا ، وأن الناس تفكر تلقائيًا تبعًا لطرائق معيارية (٦ . ٧). وهذه الدعاوى التى لا تقع فى صلب انتقاد سيمون الأصلى قد وجدت تدعيمًا إمبيريقيًا ونظـريًا قليـــلاً (انظر على سبيل المثال ١٢) . وعلى أى حـال فـإن بحث "السلوك التكيفى والمعرفـة" يتمـاشى تمامًـا مع روح رسـالة سيمون الإيجابية ؛ حيث إنه قائم على افتراضات حول البساطة أو الفاعلية.

إن برنامج الإلماعية - التحيز أيضًا تبنى فكرة أن التفكير الحدسى تفكير يبسّط - ولو أنه ليس بالضرورة أن يكون دائمًا بسيطًا - وهو تفكير فعال بصفة عامة . إن الفكرة الهادية هى أن عمليات التفكير الحدسى بمثابة نمو تطورى للعمليات التى تخدم الإدراك وتيسره (١٥). وقد عكس العمل المبكر فى "الإلماعية - التحيز" الخبرات المكتسبة فى الجهود المضنية للتغلب على الحدس الخاطئ فى تدريس الإحصاء للطلبة الجامعيين . إن الحدس حول الاحتمالية يبدو قريبًا للإدراك المباشر لفكرة الإمكانية ، أكثر من الاعتبار المنطقى لمجموعة العلاقات التى تحدد القواعد الممتـدة لنظـرية الاحتمالات . إن تجاهل الاحصائى لبعض المؤشرات الموضوعية نتيجة للتفكير الحدسى (٢٨) وتجاهل بعض مؤشرات المصداقية فى الممارسة الكلينيكية (١٩ , ٢٩) توحى بأن هذه الأخطاء تمثل خصائص أساسية للعقل الإنسانى والتى يمكن للتربية والتعليم أن تقهرها أو حتى تبطئ عملها ولكنها لا تستطيع أن تستأصلها تماما (١٥).

استراتيجية البحث فى الإلمـاعية - التحيز

الإلماعية والخداع المعرفى

إن لفظ "الإلماعية" (heuristic) استخدم فى برنامج الإلماعية - التحيز لتمييز الاستراتيجيات الحدسية للأحكام الإحصائية عن الحلول الحسابية المقترحة فى المعالجات الشكلية أو الصورية للاحتمالات والتنبؤ الاحصائى . إن الإلماعات هى

الطريق المختصر للحلول الحسابية المنضبطة ، ولكنها مع ذلك بنيت على عمليات معرفية معقدة مثل حساب نمط تكرار حدث ما (الإلماع التمثيلى) (The representatativeness heuristic) أو سهولة استعادة وتوليد أمثلة متعددة availability heuristics . إن الإلمامات فى إصدار الأحكام قد استخدمت فى وصف كيف يقيِّم الناس تكرارية بعض النواتج. وعموميتها، وفى المقابل فإن " سيمون " قد ركز على إلماعات القرار لانتقاء الفعل الذى سنختاره . وتقوم التحيزات فى الحكم judgmental biases بوصفها علامات تشخيصية للإلمامات فى إصدارالحكم ، وتستخدم الانحرافات عن الأحكام المثالية فى تحديد الظاهرة التى تحتاج إلى تفسير وشرح . وكل من العمليات للإلماعات والتحيزات التى استخدمت فى تشخيصها تم نمذجتها من دراسات الإدراك الإنسانى خاصة دراسة الخداعات البصِرية.

إن النظام البصرى الإنسانى يشتمل على مجموعة مؤثرة وفعالة من العمليات التحليلية ، إنها تسمح لنا بأن نتعرف على وجه ما أو على شكل ما على الرغم من التغيرات الهائلة فى كمية الضوء أو الظلال أو اللون أو زاوية الرؤية . وأكثر من ذلك فإن هذه العمليات المرنة تحدث بسرعة شديدة جداً ، وبدون أى جهد يذكر يصدر من جانبنا . وعلى أية حال فإن هذه الطرق المختصرة نفسها عالية الكفاءة تستخدم فى تنظيم المعلومات فى النظام البصرى وتؤدى إلى أخطاء أو خداعات يمكن التنبؤ بها . إن معالجات بسيطة فى المجال الإدراكى تجعل الخطوط الأقصر تبدو أطول ، والخلفيات السوداء تبدو ملونة ، والخطوط المستقيمة تبدو منحنية وتتيح لنا هذه الخدع البصرية الاستبصارات بأداء النظام البصرى من خلال تحديد الطرق التى يتم بها إعطاء وزن للهاديات التى ترد إلينا من العالم الخارجى وكيف يتم تجميعها لبناء صورة البيئة (١ ، ٤). إن إيجاد هذه الطرق التى تؤدى لتضليل النظام البصرى جزء مفيد فى (صندوق الأدوات) الذى يستخدمه العلماء . وبصفة عامة فإن العديد من العمليات النفسية قد درست عن طريق فحص أوجه الفشل التى كانت تحدث . فالكثير مما هو معروف الآن عن الذاكرة قد جاء نتيجة دراسات عن النسيان وسوء التذكر . إن التركيز على التحيز والخداع

استراتيجية بحثية تستغـــل الخطأ الإنســـانى على الرغم من أنه غـير مفترض أو غير مطلوب ، بل إن الناس يدركونه من الناحية المعـرفية على أنه أمر أخرق (٤٠) (ص ٣١٣).

إن الملامح التى تعتبر أداة دائمة فى بحوث الإلماعية – التحيز قد صممت لتضليل نظام إصدار الأحكام . إن الاستعارة فى الخداعات البصرية كانت تستخدم على مستويات عديدة وصنفت على شكل خرائط فى مفهوم "الخداعات المعرفية" (cognitive illusions) . إن النظام البصرى سريع وكفء ، وعادة ما يكون دقيقًا ، ولكنه يظهر تحيزات يمكن التنبؤ بها فى المواقف النوعية . ويمكن أن تقاس الخداعات البصرية مقابل معلومات المثير الفعلى بحيث ينكشف التحيز ، ولكن حتى عندما " يعرف " المدرِك أنه تعرض لخدا ع زائف فإن الميل الذاتى لتصديق الخداع يبقى . إن الأسباب والقواعد يمكن أن تكون حاسمة ولكنها لا تجعل الخبرة البصرية أقل إجباراً ، وبالمثل فإن الخداعات المعرفية غالبًا ما تبقى مستمرة أو اضطرارية ومفروضة على الناس حتى عندما توجه صوبها القواعد المعيارية للتفكير . إن الخداعات البصرية تختلف فى القوة ؛ فبعضها يمكن التغلب عليه بسهولة وبعضها الآخر مقاوم وعنيد حتى للمشاهد الخبير . وتختلف الخداعات البصرية من حيث قدر السهولة التى يتم بها التغلب عليها ، وفى مدى إمكانية الوصول وتطبيق القواعد المنطقية المرتبطة بها.

إن الملامح والمشكلات الأخرى التى استخدمت فى بحوث الإلماعية – التحيز المبكرة كانت فى الوقت نفسه تختبر وتظهر دور الإلماعية فى عملية إصدار الأحكام . وكانت المواقف التجريبية مصممة لتمثل الحياة اليومية وفى مختلف البيئات والمواقع وليس المواقف التجريبية التقليدية كعينة السائل فى الزجاجة أو إلقاء زهر الطاولة، لأن الأوضاع فى هذه الحالات أكثر تشويقًا ، وكذلك فإنها أقل شفافية كاختبار فى التفكير الرياضى أو المنطقى . إن قراء المقالات الأكاديمية يواجهون بالأحاجى والألغاز نفسها مثلهم مثل مفحوصى التجارب العاديين ، والاختبار الحقيقى لحساب الإلماعية والتحيز يكون فيما إذا كان الخداع المعرفى سينطلى على القارئ المجرب ذى الدراية أم لا .

وقد استعيرت هذه الطريقة من الأعمال الكلاسيكية لعلماء نفس الجشطلت والتى تقوم فيها قواعد الإدراك الخاصة بالتجميع أو تنظيم الشكل على الأرضية بدور مزدوج : بوصفها طريقة وصفية وطريقة تجريبية تصل بنا إلى النتائج (بشكل غير صريح) . إن الخداعات المعرفية ليست قهرية بالطبع وكذلك فالتجارب كانت مصحوبة بالإحصاءات عن الاستجابات ولكن المدخل كان هو نفس المدخل.

أحد الدراسات التى أجريت فى هذا الإطار استخدمت هذه المشكلة كمثال :

> **The frequency of appearance of letters in the English language was sludied... Consider the letter lsrmore likely to appear in - the first position ? - the third position (check one) (٢٩).**
>
> **R تظهر أكثر فى الترتيب (٣) فى الكلمة عنها فى الترتيب (١) ولكن الحرف الأول عادة ما يكون أكثر ظهوراً من الحرف الثالث ، وكذلك فإن الكلمات التى تبدأ بالحرف r أسهل فى التنكر من الكلمات التى يكون فيها الحرف r فى الترتيب الثالث .**
>
> **ولذلك قرر المفحوصون أن ظهور الحرف r كأول حرف فى الكلمة ضعف تكرار ظهوره كثالث حرف - وهذا ما يعبر عن avai lability heuristics تعبيراً واقعياً سلوكياً .**

وهناك سؤال عام عن مثل هذه التجارب ، هو ما إذا كانت الظاهرة لها مصداقية بيئية **ecological validity** وما إذا كانت مثل هذه التحيزات فى الحكم هى خصائص لأحكام تالية صدرت على العالم الواقعى. وهناك إجابتان متميزتان لهذا السؤال، الأولى هى أن هذه التحيزات العديدة فى الأحكام قد لوحظت بسواء فى الدراسات المعملية أو فى الدراسة الحقلية فى البيئة فى أداء الخبراء (انظر المزيد من التفاصيل فى ٩،١٦) . والثانية هى أن تكرار الأخطاء فى العالم الواقعى لم يعد متعلقاً بدراسة الخداعات المعرفية أكثر من تعلقه بدراسة الخداعات البصرية . فكلا النوعين من الخداع هو

موضوعات صالحة للدراسة حتى لو كان الاثنان النظام البصرى والنظام المعرفى يعملان بصورة جيدة ، وحتى إذا اشتكى قلة من الناس حول صفات أو خصائص أنساقهم الإدراكية أو المعرفية . والخداعات سواء كانت بصرية أو معرفية توفر علامات أو دلالات على العمليات التى تؤدى إلى تمثلات دقيقة ومؤثرة للعالم.

إن العديد من الدراسات المعملية للإدراك قد أوحت بها ملاحظات عن الخداعات فى العالم الواقعى . وخداع القمر أحد الأمثلة الظاهرة على ذلك . إن هناك ظاهرة موازية فى دراسة الأحكام. وعلى الخصوص فإن تحليل التنبؤ الحدسى أو الفطرى من زاوية التمثلية representativeness (17) مشتق من ثلاث ملاحظات من العالم الحقيقى :

(أ) خداع المقابلة interview illusion : وهو الميل لعمل استدلالات قوية حول الفرد على أساس مقابلة شخصية قصيرة.

(ب) خداع الصدق illusion of validity : وهو الثقة العالية التى يضعها الناس فى أحكامهم حتى لو كانوا يعرفون أن أحكامهم غير صادقة بصفة عامة.

(ج) إهمال قواعد المعدل – القاعدة rules of base-rate neglect : استعداد الناس للتنبؤ بحدوث الحوادث النادرة على أساس شواهد أو أدلة ضعيفة (١٩).

والتنبؤات الحدسية لا تتبع قواعد تحليل الانحدار . ويبدو أن الناس غالبًا ما يصنعون تنبؤاتهم باختيار الناتج أو البديل الذى يمثل أحسن تمثيل الصورة التى كونوها فى أذهانهم بصرف النظر عن قيمة الشواهد التى يتم على أساسها القياس أو المقارنة.

ولكى نتعرف على هذه الخصائص للتنبؤ الحدسى استخدم كانمان ، تفرسكى (١٧) ملامح الحالة التالية.

"توم" على درجة عالية من الذكاء على الرغم من أن الإبداعية الحقيقية تنقصه . إنه فى حاجة إلى أن يتعلم النظام والوضوح ،

كما أنه فى حاجة إلى أن يكون دقيقًا ومنظمًا حتى يضع كل شىء فى مكانه الصحيح ، كذلك فإن خَطه ردىء ويكتب بطريقة آلية . وفى بعض المناسبات ينتعش لأشياء مثل نكتة مبتذلة أو ومضة تخيل . ولديه دافع قوى للكفاءة . ويبدو أن لديه شعورًا وتعاطفًا ضعيفًا أيضًا نحو الناس الآخرين ، ولا يستمتع بالتفاعل معهم . ورغم أنه متمركز حول ذاته فإن لديه إحساسًا خلقيًا عميقًا. (ص ٢٣٨).

لقد طلب من مجموعة من المشاركين فى التجربة أن يرتبوا التكرار النسبى لتسعة مجالات دراسية للخريجين الجامعيين ، وسئلت مجموعة أخرى من المشاركين أن يحددوا درجة تشابه أو مماثلة "توم" طبقًا لمواصفات الخريج الجامعى النمطى فى كل تخصص ، وأخيرًا فإن مجموعة ثالثة وهى مجموعة التنبؤ قد أخبروا أن الوصف اعتمد على اختبارات نفسية إسقاطية ، وطلب منهم أن يرتبوا المجالات التسعة من زاوية احتمالية أن يكون "توم" خريجًا جامعيًا فى أى من هذه المجالات . وكان الارتباط بين متوسط الترتيب فى المجموعة الثانية والثالثة كاملاً تقريبًا . ولم يكن للاختلافات فى **base-rate** تأثيرات مميزة على الأحكام ما لم تصدر التنبؤات بالنسبة للفرد الذى لم تتح عنه معلومات ، وقد لا تنطبق فى غياب معلومات محددة عن الحالة . وهذه التجربة حققت هدفين : لقد وفرت تأكيدًا تجريبيًا للفروض المشتقة من الملاحظات الشكلية أو الصورية فى العالم الواقعى ، كما وفرت بنية مباشرة لتفسير هذه الملاحظات من زاوية التمثيلية بإيضاح الارتباط الكامل بين التنبؤات و الأحكام التمثيلية.

أحكام إلماعية وليست وسائل لتوفير الجهد

إن مدخل الإلماعية – التحيز فى التفكير الحدسى يختلف عن منظور التقتير المعرفى **cognitive miser** فى علم النفس الاجتماعى ، وهذا المدخل الأخير شبيه بواحد من التفسيرات المحتملة لفكرة سيمون فى العقلانية المقيدة **bounded rationality** : إنها

تركز على عدم الرغبة الفردية فى التفكير بعمق أو بعناية بوصفها شرحًا للأخطاء . إن الفشل فى التفكير أو فى الاعتماد الزائد على العلامات البارزة قد عوملت بوصفها إفصاحات عن استراتيجيات تهدف إلى توفير الطاقة. إن الافتراض المتضمن هنا هو أن هؤلاء الناس يمكن أن يؤدوا على نحو أفضل إذا ما كانوا راغبين فى دفع "تكاليف التفكير" (costs of thinking) المرتبطة بالحصول على إجابة دقيقة . وعلى العكس فإن افتراض الإلماعية - التحيز المقنن سيكون أن الثقة فى الحكم الحدسى غالبًا عالية حتى أن الناس لا يشعرون بأية حاجة لتحسين الأحكام ، وحتى عندما يكونون مدفوعين لأن يكونوا دقيقين فربما كانوا غير قادرين على أداء العمليات التى من شأنها أن تقلل الأخطاء المحتملة . إن الحوافز والانتباه ربما يكون لهما دلالة أو أهمية عندما يعرف الفرد القواعد المنطقية أو الإحصائية التى تستطيع أن تمنع الأخطاء ، وأن يوفر الموقف العلامات التى من شأنها أن تثير القواعد التى يحتاجها الموقف أو يتطلبها .

مستويات متعددة من التفكير : إلماعات.. قواعد.. لوغاريتمات

طبقًا لنموذج التمثيلية فإن كلاً من الاستنتاج الإحصائى الحدسى والتنبؤ الإحصائى يكونان حساسين فقط للتشابه بين فرد محدد ونمط يتبع تصنيفًا ما ، أو بين العينة والمجتمع الأصلى . أما المعلومات حول **base-rate** وحجم العينة وصدق العلامات فقد أهملت ببساطة. وهذا النموذج قد بسِّط إلى حد كبير (أو بولغ فى تبسيطه) : فهناك شواهد قوية على أن الناس لديها أنواع من الحدس حول القواعد الإحصائية على الرغم من أنهم غالبًا ما يفشلون فى تطبيق هذه القواعد على مشكلات معينة. إن العلاقة الاعتمادية بين **base-rate** وحجم العينة حدسية تمامًا أو تخمينية من حيث المبدأ إن لم تكن فى الممارسة أيضًا. وفى الحقيقة فإن بعض المبادئ اليومية هى قواعد إحصائية فى صورة راسخة فى الذاكرة وقابلة للاستعادة دائمًا . إن المبدأ يقول إنه "عندما نسمع الصهيل نفكر فى الأحصنة وليس فى الحمير الوحشية" بمعنى أن

نتذكر طبقًا لمعدل (القاعدة) العادية، أما الحوادث النادرة فبعيدة الاحتمال . وهناك شواهد أو أدلة على أن الناس الذين تدربوا على الإحصاء يمكنهم أن ينقلوا المفاهيم والقواعد عندما يفكرون فى مجالات جديدة (٢٠) ، وعلى أية حال فإن تقاليد الإلماع والتحيز تناسب نموذج المستويات الثلاثة من التفكير : التفكير الآلى والإلماعى والترابطى فى النسق الأول (وكأمثلة عليه الإلماعات فى إصدار الأحكام)، والتفكير المحكوم والمعتمد على القواعد (بما فيه الإلماعات القائمة على القاعدة) فى النسق الثانى ، والمعرفة الخارجية التى تستخدم القواعد الشكلية أو الصورية ونماذج صنع القرار فى النسق الثالث . وتمتد هذه الخطة لتشمل التفرقة ببين طريقتين فى التفكير (وهما ما أطلق عليها "ستانووتش" و "وست" (٢٧) ومعهما أيضًا سلومان **sloman**) النسق الأول والنسق الثانى. (انظر أيضًا ٢٦)

إن الإلماعات فى إصدار الأحكام استفادت من مخرجات عمليات إصدار الأحكام حتى عند المستويات المنخفضة والمسماة "التقديرات الطبيعية" **natural assessments (30)** . وتحسب التقديرات الطبيعية باستمرار الصفات مثل التشابه **similarity** ، والنمذجة الأولية **prototypicality** ، والفاعلية السببية **causal potency** واسترداد الطلاقة **retrieval fluency** وقيمة الوجدان **affective value** . وعلى سبيل المثال تأمل الفقرة الآتية : "إن عمة ودى إلين ترغب فى أن يصبح طبيبًا للأسنان فى المستقبل" "وأم" مادونا " تريدها أن تكون راهبة " . يبدو أنه من المستحيل أن نفهم معانى هذه الجمل بدون أن نذهب إلى ما وراء المعنى الحرفى لها بحساب درجة التناسب (التمثيلية) بين الفرد والنمط الاجتماعى المحيط أما عدم التناسب بين الهدف والفئة فإنه يثير ملهاة مدهشة فى الحالة الأولى ، كما يثير إحساسًا بالانزعاج فى الحالة الثانية.

إن مثال " ودى إلين " و " مادونا " يوحى بأن العلاقة أو الصلة التمثيلية حسبت على نحو آلى حتى فى غياب أى هدف معرفى معين. وعلى أية حال فإن التقديرات الطبيعية متاحة وفى المتناول وجاهزة لخدمة هدف إصدار الحكم المناسب . وقد قدم كل من "كانمان و فردريك" (١٥) " نموذج الفرو البديل "**(attribute - subsitution model)** للأحكام الإلماعية ؛ والتى فيه تتبدل الصفات المتاحة جدًا والمرتبطة على نحو وثيق بالمهمة

أو الصفة (المرتبطة أو ذات العلاقة) والتى ينوى الفرد أن يقيِّمها . ومن هنا فإن تقدير درجة التمثيلية ربما يخطط ويوضع على مقياس الاحتمالية أو تقدير درجة الإتاحة وقد يتحول إلى حكم بالتكرار . وبصفة أكثر عمومية فإن أى صفة متاحة إلى حد كبير ربما تستبدل لحساب صفة أخرى إذا ما كانت الصفة صعبة فى الوصول إليها ، وإذا ما كانت الصفة الملهمة والكامنة قد تجاوزت عتبة الأهمية.

إن التقديرات الطبيعية والإلهامات فى إصدار الأحكام تشكل ما أسماه سلومان sloman, 1996 النسق الارتباطي فى التفكير(٢٦)، ويشير أيضًا إلى ما أسماه كل من "ستانووتش" ، "وست" بالنسق الأول (٢٧) . وهذا النسق يرتبط بشدة بالنسق الإدراكى ويوفر مخرجات من شأنها أن تخبر باعتبارها صفة للمثير . ومهما كان الأمر فإن تقاليد الإلماعات والتحيزات تعترف بدور لنسق الفكر القائم على القاعدة أو النسق الثاني . تأمل السيناريو الآتي (30 p.p 297-300) :

لندا تبلغ من العمر ٣١ سنه ، وتعيش بمفردها ، وتتصف بالفصاحة والذكاء العالى ، وقد تخصصت فى الفلسفة ، وعندما كانت طالبة اهتمت كثيرًا بقضايا التمييز العنصرى والعدالة الاجتماعية وشاركت فى الحركات المناهضة لاستخدام الأسلحة النووية . من فضلك رتب الجمل الآتية حسب احتماليتها مستخدمًا الرقم (١) لأكثرها احتمالاً :

- لندا ناشطة فى مجال الحركة النسائية (خطأ)
- لندا تعمل صرافة فى بنك (صواب)
- لندا تعمل صرافة فى بنك وهى ناشطة فى مجال الحركة النسائية (خطأ وصواب)

وعندما تكون هناك ثلاث فقرات هى فقط المطلوب ترتيبها فإن المشكلة تكون واضحة و " شفافة " للذين تدربوا على قاعدة الاقتران فى الاحتمالات ، أما المفحوصون ذوو الخبرة والتجربة من الناحية الإحصائية فسيجدون القاعدة المنطقية أن صرافة البنك (صواب) ينبغى أن تكون أكثر شيوعًا من صرافة بنك نسائية (صواب وخطأ) حتى ولو جعل الإلماع التمثيلي الاقتران وكأنه أكثر احتمالاً . وعلى أية حال فعندما

نرتب ثماني فقرات أو عندما يرتب الاقتران بعيداً عن الفئة العامة فإن كلاً من المفحوصين نوى الخبرة والدراية ، والمفحوصين السذج يرتبون الفقرات طبقًا للتمثلات الذهنية لديهم ولا يكونون مقيدين بقاعدة المنطق . إن قواعد احتواء الفئة أكثر إقناعًا فى التصميم الذى يهتم بدراسة العلاقات بين المفحوصين عندما يكون السؤال قد وجه من زاوية التكرار النسبى (عدد الناس) وليس من زاوية الاحتمالية.

وفى العديد من الاحتمالات يعمل النسقان الترابطى والمعتمد على القاعدة معًا ويؤديان إلى النتيجة نفسها ، ولكن نشوء الصراعات بين الأنساق يمكن أن يكشف عن التناقضات الأساسية بين المخرجات الخاصة بكلا النوعين من الأنساق . وكما لاحظ (٢٦) أن التعارض بين النسق الترابطى والنسق المعتمد على القاعدة يتسم بحال ذاتية "للمعتقد المتعارض فى الوقت نفسه" (simultaneous conflicting) والذى يتمثل فى مثل حالة " لندا " حيث يوافق معظم الناس بعد تفكير بأن "لندا" حقيقة أكثر احتمالاً أن تكون صرافة بنك نسائية أكثر من كونها صرافة بنك.

إن النسق المبنى على القاعدة (النسق الثانى) يتسم بسعة محدودة وبانتباه قصدى وبعمليات متسلسلة ليست مترادفة مع الفكر المعيارى أو العقلانى . إن أغلبية عمليات التفكير القصدى هى أفضل نموذج أو مثل على الإلهامات من النسق الثانى ، أو تبسيط النظام أو الروتين القائم على التجربة rule of thumb ؛ أى ينطبق أو يصدق باستمرار ويمكن الدفاع عنه منطقيًا . فعلى سبيل المثال يعرف الناس أن كبر حجم العينة يزيد من ثبات مجمل النتائج (الإلهام الإحصائى مطابق لقانون الأعداد الكبيرة) ولكن على الرغم من ذلك نجد أن فكرة التنبؤ بأصوات ملايين من الناس من عينات تتكون من المئات تكون مضادة للحدس بدرجة عالية (لأن الحدس ليس قائمًا على الإحصاء) . إن القرار السريع والمختصر والمفيد الخاص بالإلماعات ، والذى وضعه مجموعة ABC هو إلماعات من النسق الثانى ، ذلك لأنه يشير إلى استراتيجيات القرار المتمهلة والمتأنية . والأمر نفسه يكون صحيحًا بالنسبة لاستبصارات التقويم التى تحددت فى دراسة سلوك المستهلك (مثل : الإلهام أو الاقتناع بالنوعية او افتراض أن المنتجات الغالية هى منتجات جيدة) أو قناعة التحريف ، أو التحريض المحدد فى علم

النفس الاجتماعى (مثل أن الطول يعنى علامة أو إشارة إلى القوة أو الافتراض بأن الرسائل الطويلة تحمل معلومات أكثر ، وأن المعلومات تفيد درجة أكبر من الثبات والاستمرار).

ويمكن للنسق الثانى من الفكر أن يلغى أو يبطل مفعول الإلماعات الترابطية عندما ينشِّط بناء المشكلة أو محتواها القواعد المنطقية، ولكن مثل هذا الإلغاء سوف يوفر باستمرار خطوطًا كيفية هادية أكثر من التوافقات الكمية الثمينة المتطلبة فى المزاوجة والانسجام مع النماذج المعيارية الصورية . إن العقلانية الصورية الشكلية أحسن فكراً بوصفها نسقًا ثالثًا خارجيًا يتطلب حسابًا واضحًا وعلنيًا وليس مسُوراً فى أى من النسقين فى الحدس الإنسانى . وهذا (النموذج) قد وجد تأكيداً من جانب الحقيقة الواضحة للعيان بأن معظم القواعد الأساسية فى الاحتمالية لم ترمز حتى الثلاثمائة عامَ الماضية ، والتى ساعدت بدورها على تفسير الصعوبة الشديدة التى يقابلها طلاب الإحصاء الجدد عندما يفكرون فى استخدام القواعد الأساسية للاحتمالية.

إن النسق الترابطى للتقديرات الطبيعية والإلماعات فى الحكم هو نسق سريع كفء ، وقد اختبر جيداً ومن شأنه أن يضغ قدراً كبيراً من المعلومات فى مخرج بسيط ، ومن هنا يؤدى إلى العديد من الاستنتاجات الصحيحة على حساب بعض التحيزات النسقية . وفى المقابل فإن النسقَ المعتمد على القاعدة ربما ينظر إليه بوصفه عملاً تطوريًا فى سبيل التقدم : إن قدرته المحدودة لتناول الرموز المجردة يوفر الأسس لاكتشاف النماذج الشكلية أو الصورية والحسابات واستخدامها ، ولكنه بصفة عامة بطىء جداً ويعيق التفكير اليومى (٢٦) . إن الاستعارة المعرفية فى علم النفس الاجتماعى هى وصف جيد بوصفه قاعدة التناول المجهدة للنسق الثانى ، ولكن الخصائص الأفضل للنسق الأول سوف تكون بمثابة "طفيلى معرفى" cognitive busybody . ونتيجة لطبيعتها الأكثر توازيًا وطبيعتها الآلية ، تفجرت ارتباطات كثيرة ، وهى ليست قليلة. إن مدخل الإلماع – التحيز لايرى التفكير الإنسانى بوصفه نموذج الدرجة الصحيحة أو الحقيقية إضافة إلى الخطأ ، والذى تختفى فيه العقلانية الشكلية إلى حد ما داخل الأحكام المشوهة . وبدلاً من ذلك فإن الأحكام الجيدة والأحكام الطائشة تتبع العمليات الأساسية نفسها ، ويمكن أن تحدث فى كلا النسقين من التفكير.

لقد وصف سيمون (٢٥) النماذج الشكلية أو الصورية من العقلانية بأنها جواهر الإنجاز الذهنى . إن أى منظور إيجابى للفكر الإنسانى ينبغى أن يحيى الخطوة الجبارة إلى الأمام التى قدمتها النماذج الصورية والتى حققت قدرة الإنسان على التفكير باستخدام المنطق والرموز المجردة . وكما سبق واقترحنا أن هناك الكثير الذى يستحق التحية فى كفاءة النسق الأول فى التفكير خاصة القدرة عالية الكفاءة فى النسق والخاصة بنظام "النمط – المزاوجة" (pattern - match) السهل وغير المجهد .

وعلى أية حال فإنه ليس من الإنتاجى أو من الإيجابى أن نستسلم لإغراء افتراض أنه بسبب أن بنى البشر قد وصلوا إلى القمر أن نوجه الشكر إلى استخدام النماذج الصورية والطرائق المثلى من التفكير هى بشكل ما طبيعية. وليس من الصحيح أن نخلط التكيفات التطورية مع النماذج المثلى من التفكير . وكما لاحظ "جولد" (Gould) فإن أكثر الصور الضيقة للداروينية النقية ترى ظهور كائنات لها سلوك وأعضاء غير تكيفية تمامًا . وكل الكائنات تتطور بوصفها كليات معقدة ومترابطة (داخليًا) وليس بوصفها اتحادات مفككة بين أجزاء منفصلة كل منها تعاظم باستقلال بالانتخاب الطبيعى ، إن الأنساق السلوكية عالية المستوى مثل التفكير تبنى – على نحو نمطى – على أسس من الميكانزمات الأبكر ، والتطور لا يمكن أن يرمى القديم كله لكى تفسح مكانًا للجديد. وعندما تثور أو تظهر الأنساق الكيفية الجديدة مثل النسق الثانى المعتمد على اللغة المجردة فإنه يجد صعوبة فى التواجد مع ما وجد فى فترة سابقة ، ويكون متعاونًا ومتنافسًا مع النسق الأسبق . ويظهر كلا النسقين درجة ملحوظة من الذكاء ، وكانت الفروق الفردية فى كلا النوعين من الذكاء أمرًا محتملاً . وقد تكلم سيمون عن لاعب الشطرنج الخبير بوصفه كائنًا لديه رصيد ضخم من الأنماط النوعية متاحة ومناسبة للموقف (إلماعات النسق الأول) (٢) .

هل هناك قيمة خاصة فى البحث عن الرسالة الموجبة لجوانب القوة الإنسانية فى تقاليد الإلماعات والتحيزات ؟ وربما يحاول الفرد أن يمسك "العصا من الوسط" أو أن

يقف على أرض مشتركة بين المناقشات والمجادلات ، ويظهر من ذلك أن الرؤى المختلفة والمتنافسة لمدخل الإلماعات - التحيز والفلسفات التطورية تختلف أساسًا فى صيغها البلاغية ولكنها تتفق فى مطالبها الرئيسية (٢٢) ومن هنا فهناك إغراء أن نستتجد بالكف عن الاستشهاد بكوب المعرفة الإنسانية الذى يكون نصفه ملآنًا ونصفه الآخر فارغًا . وعلى أية حال فإننا نعتقد أننا فى حاجة إلى أن نتجادل حول العقلانية بدلاً من الاختلاف حول المنظورات ، وإلى التأمل ومعرفة كيف تناسب الرؤى العقلانية الإنسانية وتتواءم فى سيكولوجية جوانب القوى الإنسانية بدلاً من مجرد البحث البسيط عن الزاوية الأكثر إيجابية . إن التحدى الحقيقى هو فى مساعدة الناس على تعظيم القدرات الإنسانية ؛ فنحن نعتقد فى أهمية مساعدة الناس على التمييز بين قدرة الإنسان القابلة للتفعيل بطريقة مدهشة فى تشكيل الاختيارات والحلول والآراء من ناحية ، والقدرة الأقل نموًا على تقييم هذه الآراء والاختيارات من ناحية أخرى . وينبغى أن تتكامل الإبداعية والتلقائية وأوجه القوة فى الفكر الإنسانى والمشاعر الإنسانية مع القدرة على تشكيل الآراء والاختيارات ، ولتنمية الحدس والتخمين ، وحتى فى الحكم أنه فى يوم من الأيام سنسافر إلى القمر . ولكنه النسق المجتمعى للتفكير الصورى - القوة الإنسانية التى تستحق الاحتفاء بها لذاتها - القائم على تقاليد آلاف السنين من النهنية المشتركة هو الذى يوفر الأرضية لاختبار هذه الآراء وأوجه الحدس وكذلك الأدوات التى تجعل الرحلة إلى القمر حقيقة واقعة.

وقد قابل كل من "ستانووتتش" ، "وست" بين المنظور "التحسينى" لبرنامج الإلماعية والتحيز مع منظور "الثرثرة" ونقاده . وهذه العناوين ، ولو أنها خيالية ، فإن لها بعض القيمة فى تحديد نوع علم النفس الإيجابى . إن علم النفس الإيجابى فى المنظور التحسينى هو أن توضع الأدوات الذهنية فى خدمة تحسين إصدار الحكم بوصفه نوعًا من الذكاء الخارجى . وبشكل متناقض (وإن كان ظاهريًا) فإن رسالة الثرثرة هى أن الناس كائنات عقلانية تمامًا حينما يكونون فى البيئة الصحيحة ، ومفسحين مجالاً ضيقًا لتحسين العدد الضخم من الأحكام المتطلبة عند أفراد الجماعات المتحضرة.

وبناء على التقدم الذى حدث فى الطرق الصورية فى البصريات فإن بعض فرق البحث الآن يعتقدون أن الرؤية الإنسانية يمكن أن تتغير جراحيًا لتصل إلى ضعف قوة الإبصار ودقته العادية وهى(٢٠/٢٠). والتقدمات الكبرى فى النظريات الصورية فى اتخاذ القرار قد حدثت فى القرن الماضى (القرن العشرين). وعلى الرغم من أنه لن يكون هناك إجراءات جراحية متاحة لتحسين إصدار الأحكام (فى المدى القريب على أية حال) فإن هناك تحديات مثيرة قائمة أمامنا فى تصميم طرق أخرى لزيادة دقة الأحكام الإنسانية.

مراجع الفصل الثانى عشر

1 - Brunswik, E. (1955). Representative design and probabilistic theory in a functional psychology. *Psychological Review*, 62, 193–217.

2 - Chase, W. G., & Simon, H. A. (1973). Perception in chess. *Cognitive Psychology*, 4, 55–81.

3 - Cohen, L. J. (1981). Can human irrationality be experimentally demonstrated? *Behavioral and Brain Sciences*, 4, 317–370.

4 - Coren, S., & Girgus, J. S. (1978). *Seeing is deceiving: The psychology of visual illusions*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

5 - Dennett, D. (1984). *Brainstorms: Philosophical essays on mind and psychology*. Boston: MIT Press.

6 - Gigerenzer, G. (1991). How to make cognitive illusions disappear: Beyond heuristics and biases. *European Review of Social Psychology*, 2, 83–115.

7 - Gigerenzer, G. (1994). Why the distinction between single-event probabilities and frequencies is important for psychology (and vice versa). In G. Wright & P. Ayton (Eds.), *Subjective probability* (pp. 129–161). New York: Wiley.

8 - Gigerenzer, G., Todd, P. M., & the ABC Research Group. (1999). *Simple heuristics that make us smart*. New York: Oxford University Press.

9 - Gilovich, T., Griffin, D., & Kahneman, D. (2002). *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

10 - Goldberg, L. R. (1959). The effectiveness of clinicians' judgments: The diagnosis of organic brain damage from the Bender-Gestalt Test. *Journal of Consulting Psychology*, 23, 25–33.

11 - Gould, S. J. (1997, June 26). Evolution: The pleasures of pluralism. *New York Review of Books*, 46–52.

12 - Griffin, D. W., & Buehler, R. (1999). Probability, frequency, and prediction: Easy solutions to cognitive illusions? *Cognitive Psychology*, 38, 48–78.

13 - Griffin, D. W., Gonzalez, R., & Varey, C. A. (2001). The heuristics and biases approach to judgment under uncertainty. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *The Blackwell handbook of social psychology: Intrapersonal processes* (pp. 207–

235). Malden, MA: Blackwell.

14 - Hoffman, P. J. (1960). The paramorphic representation of clinical judgment. *Psychological Bulletin, 57*, 116–131.

15 - Kahneman, D., & Frederick, S. (2002). Representativeness revisited: Attribute substitution in intuitive judgement. In T. Gilovich, D. Griffin, & D. Kahneman (Eds.), *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment* (pp. 49–81). Cambridge, England: Cambridge University Press.

16 - Kahneman, D., Slovic, P., & Tversky, A. (1982). (Eds.). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

17 - Kahneman, D., & Tversky, A. (1973). On the psychology of prediction. *Psychological Review, 80*, 237–251.

18 - Meehl, P. E. (1954). *Clinical versus statistical prediction*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

19 - Meehl, P. E., & Rosen, A. (1955). Antecedent probability and the efficacy of psychometric signs, patterns, or cutting scores. *Psychological Bulletin, 52*, 194–216.

20 - Nisbett, R. E., Krantz, D. H., Jepson, D., & Kunda, Z. (1983). The use of statistical heuristics in everyday inductive reasoning. *Psychological Review, 90*, 339–363.

21 - Payne, J. W., Bettman, J. R., & Johnson, E. J. (1993). *The adaptive decision maker*. New York: Cambridge University Press.

22 - Samuels, R., Stich, S., & Bishop, M. (2002). Ending the rationality wars: How to make disputes about human rationality disappear. In R. Elio (Ed.), *New directions in cognitive science: Vol. 11. Common sense, reasoning, and rationality* (pp. 236–268). New York: Oxford.

23 - Simon, H. A. (1956). Rational choice and the structure of the environment. *Psychological Review, 63*, 129–138.

24 - Simon, H. (1957). *Models of man: Social and rational.* New York: Wiley.

25 - Simon, H. (1983). *Reason in human affairs*. Stanford, CA: Stanford University Press.

26 - Sloman, S. A. (1996). The empirical case for two systems of reasoning. *Psychological Bulletin, 119*, 3–22.

27 - Stanovich, K. E., & West, R. F. (2000). Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate? *Behavioral and Brain Sciences, 23*, 645–665.

28 - Tversky, A., & Kahneman, D. (1971). The belief in the "law of small numbers." *Psychological Bulletin, 76*, 105–110.

29 - Tversky, A., & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 5, 207–232.

30 - Tversky, A., & Kahneman, D. (1983). Extensional versus intuitive reasoning: The conjunction fallacy in probability judgment. *Psychological Review*, 90, 293–315.

الفصل الثالث عشر(*)

العاطفة الإيجابية كمصدر للقوة الإنسانية

تزايد الاهتمام فى السنوات الحديثة بالانفعالات والعواطف بوصفها موضوعًا للبحث العلمى فى علم النفس، ويظهر ذلك فى تزايد الاتجاه نحو اعتبار الانفعال متكاملاً مع المعرفة، والدافعية، والتوظيف العصبى الفسيولوجى (٣٤ ، ٣٥). فى العقود المبكرة لم يكن يعد الانفعال مكونًا متكاملاً للمعرفة أو الدافعية، بل كان يحذف من نظريات المعرفة ونماذجها، أو كان يعتبر فقط أنه استثارة، أو آلية للإعاقة فى حالة الحاجة إلى إعادة توجيه الاهتمام (٦٠ ، ٤١). برغم أن الانفعالات الشديدة يمكن أن تعمل على تنشيط الأداء ،إلا أن هناك دراسات عديدة تكشف عن أنه حتى المعتدل، والإيجابى من الانفعال له تأثيراته الإيجابية على المعرفة وعلى السلوك، وهذا التأثير يتجاوز وظيفة التنشيط وله تأثيرات مستقرة ومتعددة الأوجه.

ولا يتزايد الفهم فى مجال الانفعالات نتيجة الشرعية الجديدة لدراسة الانفعال فقط، بل إن هذه الثورة الانفعالية، بسبب تكامله مع المعرفة ومع الدافعية، ولأنه أثرى فهم هذه المجالات الفرعية أيضًا. إن الباحثين الآن يعرفون على سبيل المثال، أن الانفعال الإيجابى – وليس الانفعال السلبى – هو فئة فى الذاكرة يستخدم بتلقائية لكى ينظم الأفراد أفكارهم. وتأتى هذه المعرفة من الدراسات التى نشرت فى أواخر السبعينيات وأوائل الثمانينيات وأظهرت أن الانفعال الإيجابى المعتدل يمكن أن يستخدم بوصفه

(*) عنوان هذا الفصل POSITIVE AFFECT AS A SOURCE OF HUMAN STRENGTH, by ALICE M. ISEN كتب هذا الفصل ، وترجمته عزيزة السيد .

مؤشراً لاسترجاع المادة الإيجابية المتعلمة أثناء مواقف التجربة - بدون تعليمات عن استخدام الحالة الانفعالية بوصفها خطة تنظيمية لكن ذلك لم يكن صحيحاً بالنسبة للانفعال السلبى، خاصة الحزن (٦٦، ٤٠، ٤٧، ٦١، ٦٤).

وحتى أن النشأة الجديدة للمجالات الجديدة فى علم الأعصاب، ينظر إليها باعتبارها جزءاً مكملاً لدراسة الانفعالات والمشاعر تضيف إلى فهم الانفعال، والاستفادة من تطبيق المعلومات المتعلمة من التراث الخاص بالانفعالات (١٥،٢). إن إدراك أن الانفعال هو جزء منظم من عمليات التفكير والدافعية، قد أثرى عملية تكوين المفاهيم فى هذه المجالات، وأصبحت نتائجها أكثر واقعية وتعقيداً. بالإضافة إلى أنه بتحديد الطرق التى يؤثر بها الانفعال على العمليات المدروسة جيداً، على سبيل المثال، علم النفس المعرفى، فقد عرف الباحثون الكثير عن الانفعال الذى لم يكن ممكناً تعلمه عن طريق الاستبطان أو بالتركيز فقط بوضوح أكثر على الانفعال، كيف نشعر به، وكيف يصف الأفراد الخبرة به.

وهكذا، فإن العقود الماضية الثلاثة قد شهدت ثراءً كبيراً فى فهم علماء النفس للانفعال، وثراءً كبيراً للمجال بوصفه كلاً، وذلك بسبب معرفة المجال للانفعال باعتباره مؤثراً منظماً، أو جزءاً فى كل العمليات الأخرى. ومع ذلك، فإن علم النفس بوصفه مجالاً مازال يحمل فى داخله بعضاً من نظرياته القديمة الخالية من دراسة الانفعال، والاتجاهات السابقة عن الانفعال. فهى تمثل التحديات الحالية التى يجب أن يتم التغلب عليها إذا أراد الباحثون إحراز مزيد من التقدم. لذلك، سنشير فى هذا الفصل إلى الافتراضات والتوجهات السابقة ، التى على الرغم من قدمها، فإنها مازالت تؤثر على مجال التفكير فى الانفعال فى الجانب الأغلب.

إن هدف هذا الفصل يتمثل فى توضيح بعض نتائج الأبحاث التى تشير إلى أن العاطفة الإيجابية هو مصدر لقوة الإنسان ؛ ذلك أنها تشجع وتدعم المعالجة المعرفية المنفتحة والمرنة للعقل التى تمكن الأفراد من فعل ما يريدون أن يفعلوه، وتحقيق أفضل النتائج فى معظم المواقف ، وإلى فحص النتائج بتفصيل أكثر، مع الأخذ فى

الاعتبار تطبيقاتها والظروف التى تظهر أو لا تظهر فى وجودها. هذا فضلاً عن أن أحد الأهداف سوف يكون فحص بعض المفاهيم الخاطئة أو المعضلات التى ظهرت حول هذه النتائج ، والتى قد ترتبط ببعض الافتراضات السابقة التى أحاطت بمفهوم الانفعال.

وتتضمن بعض هذه المفاهيم الخاطئة ما يلى :

- أن الانفعال حتى الانفعال الإيجابى المعتدل - بطبيعته، يشوه التفكير الفعال المنظم.

- أن الأهداف أو العمليات التى يثيرها الانفعال تختلف مع الأهداف الأخرى، ونتيجة لهذا فإنها أكثر تفرداً، ولا تقاوم.

- أن الانفعال الإيجابى والسلبى له تأثيرات متشابهة أو متوازية.

- أن التأثيرات الحقيقية للانفعال يمكن أن تنشأ فقط من استعداد ثابت ومستقر على مدى طويل ، على حين أن استحداث الانفعال يسفر فقط عن تأثير قصير الأجل وليس له صلة بالموضوع.

وقبل أن نناقش هذه الأفكار الخاطئة بالتفصيل ، فإننا سوف نطرح قضية أكثر اتساعًا عن المفاهيم قد تكون هى المسئولة عن الكثير من الأفكار الخاطئة .

نحو تفنيد بعض الأفكار الخاطئة عن الانفعال

رؤية الانفعال منفصلاً عن المعرفة

إن العديد من الأفكار الخاطئة قد نبعت من شرعية التوجه القديم لعلم النفس الذى نظر إلى الانفعال والمعرفة باعتبارهما أمرين منفصلين، أو حتى متعارضين أو متناقضين ، أو يميز كل منهما نوعًا مختلفًا من العمليات. ويشار إلى هذا أحيانًا بأنه ثنائية الساخن - البارد (٤،١)، يقدم فى كل من التراث النظرى الأساسى،

والتراث التطبيقي - بوصفه مثالاً للتعارض بين التفكير فى مقابل المشاعر والأحاسيس. فى علم الأعصاب، أيضًا، غالبًا ما يفترض أن الانفعال والمعرفة يتنافسان على موارد المخ. فى هذا الفصل، سوف أوضح أن مثل هذه المفاهيم عن الانفعال والمعرفة بطبيعتهما المختلفة أو حتى المتعارضة، تعوق التقدم فى فهم الأداء الوظيفى الإنسانى. إن هذه النظرة للانفعال باعتباره منفصلاً ، لها جذورها فى تكوين العمليات النفسية ، أو المكونات الثلاثة للعقل : المعرفة، والرغبة، والانفعال أو المشاعر . وكما فعل الذين سبقونا ، فإننا ندعو إلى التكامل بين هذه الوظائف الثلاث أكثر من الإبقاء عليها بوصفها قدرات منفصلة ، لكى نطور نظرة جديدة عن الأداء الوظيفى .

إن البيانات التى توجد لدينا الآن وتخص تأثير الانفعال، تكشف عن بعض الأساليب المحددة التى تشير إلى أن مسلّمة الفصل بين الانفعال والمعرفة والدافعية يمكن أن تشد المجال إلى الخلف وتعوق تقدمه. وبصفة خاصة، فإن النظرة الراهنة تتبنى ثلاثًا من الأفكار الخاطئة الأربع التى سبق ذكرها وهى : أن كل الانفعالات تعوق التفكير، وأن الانفعال السلبى والإيجابى له تأثيره المتوازى أو المتشابه، وأن الأهداف والعمليات الرئيسية المرتبطة بالانفعال - بطبيعتها - تختلف عن العمليات الرئيسية المرتبطة بالمعرفة.ولقد اعتمدنا على ماطرحته نتائج الأبحاث للتدليل على أهمية هذه المفاهيم الخاطئة وضرورة هجرها أو تعديلها . وهو ما سنوضحه فيما يلى .

الفكرة الخاطئة : أن الانفعال الإيجابى يعوق التفكير

الانفعال الإيجابى ييسر المرونة المعرفية

تشير الكثير من الأبحاث إلى أن الانفعال الإيجابى (الشعور بالسعادة) له تأثيرات ميسرة على التفكير وعلى قدرة الأفراد على الأداء ، على سبيل المثال: فإنه ينمى القدرات اللازمة للإبداع والتجديد ، وحل المشكلات الإبداعية، وحل المشكلات بصفة عامة (١٠، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٩، ٣٣، ٣٩، ٤٢، ٤٦، ٥٠). ولقد وجد ذلك بالنسبة للكبار وللأطفال فى المهام المعملية وفى المواقف التطبيقية، وبين المديرين، وبين المستهلكين وبين طلاب الطب ، والأطباء عند تصديهم للحالات المرضية، وهناك أمثلة أخرى كثيرة.

وقد تم الحصول على هذه النتائج من خلال مواقف تفاوض وجها - لوجه حيث يصبح الموقف غير منتج، وغير سار، وباعثًا على الغضب والكراهية إذا لم يسوده الانفعال الإيجابى المعتدل . وعلى النقيض من المواقف الضابطة، فإن المجموعة التى استحدث فيها الانفعال الإيجابى المعتدل، كانوا أكثر ميلاً إلى توجه حل المشكلات (أكثر من القناعة بوضعهم أو الاستسلام أو الانسحاب) والتفكير البناء ، وبالتالى التوصل إلى الحل الأمثل المحتمل لكل من المجموعتين المتفاوضتين (١٠) .

ويتناغم مع هذه النتائج - التى توضح أن الانفعال الإيجابى ينمى المرونة المعرفية والقدرة على اتخاذ رؤى مختلفة - أبحاث حديثة جداً كشفت عن أن الانفعال الإيجابى والتفاؤل قد يكونا مصدراً لضبط الذات، وقدرات التواؤم فى المواقف الصعبة (٣،٤،٥،٦،٦٧،٦٨). إن التفاؤل والانفعال الإيجابى لهما تأثيرهما فى خفض الدفاعية مما يؤدى بالأفراد لأن يروا الأشياء على حقيقتها ويكونوا أكثر تقبلاً للأشياء والمواقف التى لايمكن تغييرها (٥٨) حيث يصعب تغيير بعض الأشياء.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الانفعال الإيجابى لا ييسر فقط الإبداع وحل المشكلات الإبداعية، كما أشرنا من قبل، بل أشارت النتائج إلى أنه يوجه ويسهل تنظيم الذاكرة، لرفع مستوى الكفاءة المعرفية التى تنتج من هذا التنظيم (٢١،٤٦،٥٢)، وهكذا تيسر التفكير والحكم، وتساعد على أن يكون أكثر مرونة (٨،٤٣،٥٠،٦٩). فعلى سبيل المثال، قد كشفت الدراسات الآن أن الأفراد فى الانفعال الإيجابى يهتمون ببدائل أكثر فى حل المشكلات أو إشباع الحاجات، وينشغلون فى عمليات أكثر عقلانية ولها نتائج أفضل فى مواقف المساومات والصفقات (١٠)، يكونون أكثر تجاوبًا تجاه شركائهم فى التفاوض ، وأكثر ارتياحًا مع الإضافات المنطقية ، ويمكن أن يفكروا فى الأفراد والجماعات الاجتماعية بطريقة أكثر مرونة (٨،١٧،٣٩،٤٣،٦٩).

وتكشف هذه البيانات عن تفاعلات مهمة مع نوع المثير أو نوع المادة، وتشير إلى أن هذه التأثيرات ليست تصعيداً لتقييم خال من أعمال العقل، مثل الذى

يحدث من النظر من خلال نظرة وردية إلى الأشياء . كما أنها ليست تصنيفات لا تفكير فيها لكل المثيرات معًا. فضلاً عن أن تأثيرات الانفعالات الإيجابية تتغير مع خصوصية المواقف ونوعية المادة.

الانفعال الإيجابى ينمى حب المساعدة

وعند تناول الأفكار الخاطئة أيضًا بأن الانفعال الإيجابى يعوق التفكير، يجب أن نشير إلى أن هناك تراثًا ضخمًا يكشف عن أن الانفعال الإيجابى ينمى حب المساعدة، وسماحة النفس والمسئولية الاجتماعية (٤٠). ولقد أورد بارون **Baron 1984** أن الانفعال الإيجابى المعتدل يؤدى إلى خفض الصراع فى المواقف المؤسسية . ولقد تم تفسير ذلك بأن هذا السلوك الاجتماعى قد ينتج عن تأثير الانفعال الإيجابى على الذاكرة والتفكير، والأكثر أهمية أن العمل الميدانى قد أشار إلى أن هذه التأثيرات أيضًا ليست غير عقلية، لكنها تعكس قرار الفرد عن أكثر الأفعال المناسبة فى الموقف (٤٠،٤٨).

وهكذا، نرى الخطأ الأساسى فى فرضية أن الانفعال – حتى المعتدل الإيجابى – يعوق تنظيم التفكير يكمن أولاً وأخيرًا فى أن الشواهد لا تدعمه. لكن ذلك لا يعنى أن هناك بعض الأوقات التى يعوق فيها الانفعال التفكير. لكن افتراض أن أى انفعال إيجابى بطبيعته، سوف يتداخل مع العمليات المنظمة، فإن ذلك سيؤدى إلى تجاهل قدر كبير من البيانات التى تكشف عن أن الانفعال الإيجابى غالبًا ما ييسر الأداء المعرفى ، كما يؤدى إلى فقدان الكثير من التأثيرات الإيجابية للانفعالات على الأداء الإنسانى (٩،٥٩،٥٦،٤٢). وعلى الرغم من أن بعض الدراسات قد أوردت النتائج التى تظهر وتكشف عن تداخل الانفعال الإيجابى مع التفكير أو المنطق (٥٧)، فإن البعض الآخر من الدراسات قد أشار إلى أن الانفعال الإيجابى ينمى الكثير من القدرات والعمليات المعرفية.

لذلك، يصبح من المهم أن نحاول تحديد تحت أى الظروف يتداخل الانفعال الإيجابى مع أداء المهمة، وتحت أى الظروف يمكن أن ييسر ذلك، أكثر من التأكيد على أنه بطبيعته يعوق العمليات المنظمة إذا كان له تأثير.

فى الحقيقة، إن الجهود الحالية موجهة للإجابة على هذا التساؤل، ولقد اتضح أنه عندما تكون المهمة غير سارة ومثيرة للضيق، وغير مهمة، فإن الأفراد فى الانفعال الإيجابى يكونون أقل ميلاً إلى الانشغال بالمهمة أو العمل فيها بدقة (٣٧). كما كشفت هذه الدراسات أيضًا أن نوع المهمة له علاقة بتأثير الانفعال على الأداء، كذلك إذا كان العمل العقلى أكثر أهمية، أو أكثر إثارة للسرور، فإن الأفراد فى الانفعال الإيجابى يؤدون بصورة أفضل من المجموعة الضابطة . وترتبط حقيقة أن الأفراد فى الانفعال الإيجابى أقل ميلاً إلى العمل فى مهام غير باعثة على السرور، وغير مهمة - بحقيقة أخرى وهى أنهم هم الذين يحددون ما هو المناسب عمله فى الموقف مقارنة بالمجموعة الضابطة .

الفكرة الخاطئة : أن الانفعال دائماً فى مكان الصدارة ، أو أن الأهداف التى يولدها الانفعال هى دائماً الأكثر تأثيرًا

فى ضوء هذه البيانات المتراكمة، فإنه من الممكن أن نتناول بقدر من التفصيل الآن ماذا يعنى أن يتكامل الانفعال والمعرفة ولايتمايزان أو ينفصلان . إن التفكير فى الانفعال باعتباره مكونًا من مكونات المعرفة والعمليات الدافعية، والمعرفة والدافعية باعتبارهما مكونين من مكونات الانفعال فى الوقت نفسه ، بدلاً من كونهما عمليات خارجية منفصلة، تتضمن تغييراً دقيقًا مشحونًا بالمعنى فى طريقة تفكيرالأفراد فى الانفعال والتى أيدتها النتائج . إذ إن ذلك يعنى أولاً : الاعتراف بالطبيعة الأساسية للانفعال والمعرفة والدافعية متشابهة أو على الأقل متكاملة، ومتناغمة إذا لم تكن متماثلة، وأن العمليات المتضمنة فى هذه الوظائف غير مختلفة اختلافًا أساسيًا.

إن أحد الدلائل على هذا هو أن هذه الوظائف يمكن النظر إليها باعتبارها متكاملة. أما ثانيًا : فإن ذلك يعنى أن هذه الوظائف الثلاث متكاملة حسب تحديد الفرد للاستجابة الملائمة للموقف كما يراه .

ونتاجًا لذلك، فعلى سبيل المثال، فإن الدوافع التى تتولد عن الانفعال المعتدل الإيجابى يمكن اعتبارها أكثر إلحاحًا من غيرها من الدوافع التى أثيرت عن طريق أسباب أخرى. وإذا وضعنا نصب أعيننا المبدأ العام الخاص بأن السلوك يحدده العديد من العوامل، وأن الدوافع تعمل لإنتاج السلوك، فإن المرء يتوقع أن كل الأفراد يحددون مسار أفعالهم على أساس الجمع بين الأهداف، والاعتبارات الموقفية والدوافع أو الخطط التى تنشأ من جوانب عديدة خاصة بالموقف. حتى إذا كان الانفعال يلعب دوراً يؤثر وينشط بعض الدوافع، فإن ذلك سوف يمثل أحد الجوانب العديدة للموقف وقد يؤثر أولاً بناء على عوامل أخرى فى الموقف. فعلى سبيل المثال، رغم أن هناك شواهد أن الانفعال الإيجابى يولد دافعًا إلى استمرار الحالة الإيجابية (٤٤،٤٥،٤٨)، فإن هذا الدافع قد لا يتصدر الدوافع الأخرى، أو الأهداف أو الخطط، وقد لا يعتبر أكثر من مجرد أحد الاعتبارات الكثيرة التى تحدد السلوك. وهكذا، فإن الأفراد فى الانفعال الإيجابى لا يشوهون أو يتجاهلون المعلومات السلبية أو المهددة أو المعلومات غير المؤيدة، وذلك محاولة للإبقاء على استمرارية المزاج الجيد، برغم أنهم يمكن أن يتجنبوا التعرض غير الضرورى للمخاطرة أو للأشياء غير السارة (٣٥).

وفى الحقيقة إن ما تظهره بيانات الأبحاث فى مجالات متعددة يشير إلى "أن الانفعال الإيجابى" يؤدى إلى تجاهل وتشويه أقل للمعلومات التى لا تتلاءم مع الفرض الأساسى فى عمل تشخيصى، وإلى مزيد من التفكير حول الخسارة التى يمكن أن تنجم عن توقع مخاطرة حقيقية مشحونة بالمعنى (٣،٢١،٤٠). وذلك يعنى أن الأفراد لديهم دوافع تنتج من حالات انفعالية، لكنها ليست بالضرورة أكثر ضغطًا أو أكثر إلحاحًا أو تحديداً للسلوك من غيرها من اعتبارات الموقف.وفى مثال آخر، قد وجد أن الدافع الإيجابى يؤدى إلى مثابرة أكبر على العمل، خاصة الأعمال الباعثة على المتعة،

أو الوظيفية (١٩)، وعادة ما يفترض أن الأفراد المتفاءلين سوف يثابرون فترة أطول من المتشائمين على الأعمال غير القابلة للحل. لكن فى دراسة حديثة، وجد أن المتفائلين يغيرون من الأعمال غير القابلة للحل بصورة أسرع إذا كان هناك أعمال بديلة فى الموقف (٦).

وعلى العكس من ذلك، يمكن أن يكون هناك اهتمامات وخطط أسرة تستحوذ على الفرد أكثر من كونها دوافع تنشأ من المشاعر الإيجابية. على سبيل المثال، إن رؤية العناوين الأساسية فى مقال الجريدة اليومية عن موضوع ذى أهمية قد يحث الفرد على الانتباه إلى المقال وقراءته. ليست هناك حاجة إلى أن تكون "انفعاليًا" لكى يستثار السلوك أو يجذب الانتباه. وفى مثال آخر، إن الرغبة فى حضور لقاء ما، يستثير عدداً كبيراً من السلوكيات التى تؤدى بالفرد إلى الوجود فى المكان الصحيح فى الوقت الصحيح. حتى بدون وجود الانفعال، يستطيع الفرد أن يخطط ويسلك للوصول إلى اللقاء المستهدف.

وهكذا، فإن العمليات المتضمنة فى الانفعال، والمعرفة، وفى الدافعية لا تختلف فى الأصل بالضرورة اختلافًا أساسيًا . ويرتبط هذا بالتمييز بين البارد والساخن باعتباره وصفًا للتفكير تحت ظروف مختلفة (١) ويرد فى التراث أحيانًا ، وأحيانًا يفترض أن يقابل العمليات الانفعالية فى مقابل العمليات غير الانفعالية. إن ما أقترحه هو أن نظام المقابلة بين ساخن وبارد أو يسلك فى مقابل يعرف - كما أطلق عليه ميشيل وزملاؤه فى الفصل السابع عشر - لا يفترض أنه يصور التفكير أو صنع القرار مباشرة إلى الانفعالى فى مقابل غير الانفعالى .

ويتفق هذا الاقتراح مع استخدام كل من "ميشيل" **"Mischel"** وزملائه للمصطلحين ساخن، وبارد، للحديث عن نوعين مختلفين أو مستويين مختلفين من الدافعية، أوطريقتين مختلفتين من حل المشكلات الدافعية التى لا ترتبط بالضرورة بالانفعال. إن العديد من الأفراد يفترضون أن نظام "يسلك" **go** يتوافق مع الانفعال، وأن نظام يعرف **Know** يتوافق مع المعرفة. لكن الدلائل تشير إلى استخدام هذا التقسيم الثنائى ، أحيانًا يستطيع الانفعال الإيجابى المعتدل أن يهدئ **cool** الأشياء ، بمعنى أن التهدئة **cooling**

هنا تساعد الأفراد على أن يكونوا أكثر عقلانية، وأكثر دقة وأكثر تنظيمًا واكتمالاً فى التفكير ، وأكثرتقييمًا لاهتماماتهم طويلة المدى، وأفضل فى تغيير توجههم، وأكثر قدرة على تنظيم وبناء وإثراء الذات (١،٢٤،٤٠،٤٦،٦٧). وهكذا، حتى إذا تبين أن الانفعال القوى أحيانًا ينشط نظام "السلوك"، أو التوجه أو الاتجاه، فإن الانفعال الإيجابى المعتدل لا يكون مماثلاً للانفعال الشديد أو السلبى أو للأنظمة الأخرى التى اكتشف أنها تدفع هذه الاستجابة. (وفى الوقت نفسه، لابد من ملاحظة أن الدوافع غير الانفعالية الضاغطة يمكن أن تحث نظام "يسلك"، مثل أن فردًا ما يريد أن ينتهى من المهمة الحالية ويبدأ فى أخرى، أو مشاركًا فى دراسة يريد أن ينتهى من المحاضرة الحالية ويذهب لمحاضرة أخرى. فقد يكون الفرد غير دقيق، أو غير راغب فى انتظار النتائج، لكن ليس بسبب الانفعال).

ويشير هذا المنطق إلى أن الانفعالات لا تتشابه فى تأثيراتها، وأن حالات المشاعر المختلفة لها تأثيرات مختلفة على التفكير، والسلوك، وأن هذه التأثيرات عادة ما تعتمد على سياق المهمة والسلوك. ولأن كل الانفعالات لا تتشابه فى تأثيرها على التفكير، لذا يجب عدم اعتبار الانفعال فى الأصل مختلفًا عن المعرفة اختلافًا أساسيًا ، على الأقل فى العمليات التى يفيد منها.

الفكرة الخاطئة : إن الانفعال الإيجابى والسلبى متماثلان

نشأت فكرة خاطئة أخرى من رؤيا أحادية غاية فى التبسيط، ومرتبطة بفكرة أن الانفعال منفصل عن المعرفة ، هى أن الانفعال الإيجابى والسلبى لهما تأثيرات متعارضة أو متوازية، وقد أدت الشواهد الميدانية الأولية إلى إدراك أن هذه الأفكار عن الانفعال الإيجابى والسلبى هى مضللة. على سبيل المثال، فقد كشف التراث أن الانفعال الإيجابى إذا ما تم استحداثه بطرق مختلفة (مثلاً الحصول على قدر من المال غير متوقع ، أواستلام عينة مجانية من سلعة ما، أو هدية، أو استلام تقرير عن النجاح فى شىء ما) فإنها تزيد ميل الفرد إلى مساعدة الآخرين. ومن ناحية ثانية، فإنه لم يتم

اكتشاف ما يفيد أن للانفعال السلبى هذه النتائج، كما تتوقع النظريات التى تعتبر أن كل الانفعالات تولد الاستثارة، وبالتالى فهى متماثلة فى تأثيرها . فالانفعال السلبى لا يقلل الميل للمساعدة، كما يتوقع إذا ما اعتبرنا هاتين الحالتين (الانفعال السلبى والايجابى) فى تضاد أو تبادل. وعلى العكس، قد وجد أن الانفعال السلبى متغير فعال أكثر من الانفعال الإيجابى، فأحيانًا يزيد المساعدة وأحيانًا يقلل منها وأحيانًا لا يكون له تأثير (١١،١٤،٣٠).

وبالمثل، فإنه فى مجال المعرفة أو الإدراك، فالانفعال الإيجابى والسلبى لم يكن لهماالتأثير نفسه، أو التأثيرات المتوازية. فعلى سبيل المثال، فإن استحداث الانفعال الإيجابى يكون مؤثرًا فى دفع المادة الإيجابية فى الذاكرة، بينما وجد أن الانفعال السلبى خاصة الحزن، والمفترض أنه على العكس من الانفعال الإيجابى، لم يكن مثيرًا فاعلاً للمادة السلبية فى الذاكرة، أى أنه كان أقل فاعلية بوصفه مؤشرًا ينشط الذاكرة (٣٩ ،٣٢، ٣٣) .

الفكرة الخاطئة : الاستحداث الضعيف للانفعال الإيجابى لا يكون له تأثيرات مهمة تحتمل الثبات

إن رابع الأفكار الخاطئة التى نقدمها تتضمن افتراضية أن استحداث الانفعال الإيجابى المستحدث يكون ضعيفًا جدًا لدرجة لا يكون له تأثير حقيقى، وذلك اعتماداً على المسلمة التى تقضى بأن السمات الانفعالية المستقرة هى المصادر المهمة لتأثير الانفعال على التفكير والسلوك. هذه المسلمة تبدو أنها تحرز نجاحًا على مستوى التطبيق، خاصة فى المؤسسات ، حيث توجد بعض الجهود لوضع القرارات الخاصة بالموظفين على أساس السمات الانفعالية أو المزاج الثابت الذى يمكن قياسه. إنه يجب ملاحظة أن البيانات لا تدعم هذه الرؤية التى تضع الانفعال المستحدث فى مقابل الانفعال الثابت المستقر.

أولاً : إن هذه النتائج السابقة والتى تكشف عن تأثيرات قوية للانفعال المستحدث على جوانب كثيرة من جوانب المعرفة ، والمعرفة الاجتماعية والسلوك الاجتماعى، قد تم استخلاصها من دراسات استحدث فيها الانفعال باستخدام مثيرات معتدلة القوة ، وكان المشاركون قد تم اختيارهم عشوائيًا للموقف التجريبى. وهذا يعنى أنه مهما كانت النزعات الانفعالية للأفراد، فإنهم قد استثيروا باستحداث انفعال ضعيف وهادئ مثل رؤية فيلم ضاحك غير عدوانى وغير جنسى لمدة خمس دقائق، أو تسلم تقرير عن النجاح فى عمل غير مهم، أو تسلم عينة مجانية لسلعة مفيدة، أو هدية صغيرة تساوى أقل من دولار، أو تسلم شنطة صغيرة بها بعض الحلوى. فضلاً عن أن هذه الدراسات قد تضمنت عدداً صغيراً من المشاركين (من ١٥ – ٣٠)، وقد أشارت هذه الدراسات إلى أن النتائج التى تم ملاحظتها كانت فارقة إحصائيًا.

ثانيًا : لم تثبت صحة فكرة أن هذه النتائج تستمر فقط لعدة دقائق ، فقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود تأثيرات مهمة للانفعال المستحدث واستمرت أكثر من ٤٥ دقيقة، تخللها أداء اثنين من المهام المتداخلة المركبة (٢١،٢٠). بالإضافة إلى أن الدراسات التى تضمنت قياس التفاؤل باعتباره نزعة انفعالية قد خرجت بنتائج مشابهة إلى حد كبير لنتائج استحداث الانفعال الإيجابى المستحدث (٦٢،٦) . وفى دراسة حديثة عن التأثيرات المرتبطة بالنزعة الانفعالية فى مقابل الانفعال الموقفى على الرضا عن العمل، تجاوز تأثير المزاج الهادئ (الانفعال الموقفى) تأثير النزعة الانفعالية على الرضا عن العمل بصفة عامة (٧١) . وعلى الرغم من أن هذا سياق واحد فقط، فإنه يوضح حقيقة أن حالات المشاعر المؤقتة قد يكون لها تأثيرها الذى يفوق تأثيرات النزعات الانفعالية. بالإضافة إلى أن ذلك يضيف إلى الحقيقة التى تكشف عن أن الانفعال الذى يحدث من الاستجابة لعوامل موقفية يمكن أن يكون له تأثير مهم ومستمر .

واستمرار تأثير الانفعال الإيجابى المستحدث على الفكر وعلى السلوك أكثر من دقائق قليلة له معناه النظرى؛ لأن الانفعال الإيجابى ينمى الميل إلى استمرار الحالة الإيجابية، ويستحدث وسائل معرفية واجتماعية لتحقيق ذلك، فالأفراد الذين يشعرون بالسعادة، يكون من المتوقع أن يحتفظوا بهذه المشاعر أو على الأقل يكونون أكثر ميلاً

إلى معايشتها أكثر من الآخرين حتى يحدث لديهم ما يعوق هذا. وذلك يعنى أنه مع تساوى المتغيرات الأخرى كلها، فإن الأفراد الذين يستحدث لديهم الانفعال الإيجابى يكون استرجاعهم للمادة الإيجابية فى الذاكرة أيسر، ويكون أداؤهم أفضل على المهام المهمة أو الممتعة ، ويتميزون بالتفاعل الاجتماعى الأكثر إيجابية مع الذين يتعاملون معهم. وقد تؤدى هذه القدرات إلى تبادل المساعدة مع الآخرين، التى تسهم فى الحفاظ على بقاء الحالة الانفعالية الإيجابية للفرد. وقد تؤدى إلى نشأة حلقة من التفاعلات فى المؤسسة، أو أى بناء اجتماعى آخر ، كما تؤثر على ثقافة المؤسسة لتصبح أكثر إرضاء، وأكثر تقديمًا للمساعدة، وأكثر إمتاعًا . وكما ورد فى دراسات التفاوض، أشار كارنفال وأيزن **Carnival & Isen** إلى أن أطراف الاتفاق فى حالة الانفعال الإيجابى لا يظهرون اتجاهًا لحل المشكلات والوصول إلى نتائج شخصية ومكاسب أفضل مع الآخر فقط، بل كان لدى الأفراد فى هذه المجموعة إحساس بالاستمتاع، والرضا والرغبة فى تجنب الصراع أكثر من الجماعة الضابطة .

نحو فهم كيفية حدوث هذه التأثيرات

فى محاولة لفهم كيف يحدث الانفعال الإيجابى هذه التأثيرات على الإدراك والسلوك، فقد افترضنا أن ذلك قد يحدث بوصفه نتيجة لتأثير الانفعال الإيجابى على مضمون المعرفة ؛ بمعنى أن الانفعال الإيجابى يستحث المادة الإيجابية فى الذاكرة (٦٥،٤٧)، وهذه المادة المتنوعة تكون كثيرة وشاملة. وهكذا فإن الأفراد الذين يشعرون بالسعادة لديهم القدرة على الاقتراب من مدى واسع من الأفكار الإيجابية، والمتنوعة، بالإضافة إلى أن النموذج العصبى لتأثير الانفعال الإيجابى على العمليات المعرفية قد أشار حديثًا إلى تدعيم هذه الفكرة . فهذا النموذج يرى أن تأثيرات الانفعال الإيجابى يكون فيها الدوبامين عاملاً وسيطًا (٣٥،١) .

وهذا الاقتراح النفسى العصبى، أو القول بوجود دور للعمليات العصبية فى إحداث هذه التأثيرات، قد يبدو أنه يدعم افتراضية أن التأثيرات ذات المعنى للانفعال

الإيجابى تأتى فقط من السمات الانفعالية أو النزعات الانفعالية . وعلى الرغم من أن الباحثين قد أشاروا إلى الارتباط بين الفروق الفردية فى استجابة الدوبامين بالمخ وبين النزعات الانفعالية، خاصة الانبساطية (١٥،١٦)، وأن كلاً من الانبساطية ونظام الدوبامين فى المخ يتحددان جينياً فى بداية مرحلة النضج، فإن الحقائق الحديثة تشير إلى أن المخ نفسه يمكن أن يتغير فى مستقبلاته ونظامه الكيميائى العصبى فى استجابته للمثيرات والأحداث ، أو غياب أو وجودها العناصر الكيميائية العصبية الأخرى (٢٧،٤٩،٥١،٣٥). وذلك يعنى أنه حتى إذا كانت الانبساطية أو سمات أخرى أو مستقبلات الدوبامين فى المخ لها أساس فى الجينات أو فى مراحل النضج المبكرة، فإنها قد تكون طيعة (قابلة للتشكل) اعتماداً على الظروف.

الخلاصة

إن ما تم عرضه يشير إلى أن الانفعال الإيجابى يمكن أن ييسر العمليات المعرفية الفعالة ويحسّن تفاعل الفرد، وبذلك يمكن أن يكون مصدراً لقوة الإنسان. فى بعض المجالات تمثل هذه النتائج معنى وتبدو واضحة للعيان. فكل منا يعرف أن الأفراد (حتى الحيوانات) الذين تساء معاملاتهم يصبحون أنانيين وخائفين، وغير معتزين بنواتهم وصارمين، وأن هؤلاء الأفراد الخائفين يكونون دفاعيين. وبالمثل، نحن نفهم أن الأفراد المقبولين والمحبوبين من الآخرين، يصبحون أفراداً أكثر تفهماً، وأكثر حباً ومتفتحى الذهن. وهكذا يكون الإغراء كبيراً باستخدام الحدس أثناء التفكير فى الانفعال وتأثيراته. ومن ناحية ثانية، فإن كل فرد يعرف أيضاً العديد من الأمثلة المناقضة لذلك – عن الأفراد الذين عانوا ولكنهم أصبحوا أو ظلوا أفراداً جيدين، أو أن الأفراد الذين عوملوا معاملة جيدة لدرجة أن أصبحوا أنانيين ومتمركزين على نواتهم فقط ، وهكذا فإن الحدس لا يمكن أن يعتمد عليه وحده لفهم الانفعال.

وفى بعض المجالات أيضاً، يكون التأثير المفيد من الانفعال الإيجابى مثيراً لدهشة الأفراد، لأن المشاعر السعيدة تبدو بسيطة للغاية، وأقل تكراراً حتى يصعب تخيل أن

تأثيرها يكون قويًا ويحمل نتائج كامنة. وسبب آخر يجعل من تأثير الانفعال الإيجابى أمرًا مثيرًا لدهشة الأفراد، هو أن الأفراد بصفة عامة لا ينظرون إلى الأسباب أو التفسيرات حينما تسير الأمور بسلاسة، فضلاً عن أن علم النفس فى ذاته ينظر إلى الأشياء السلبية لدراستها، وإلى المشكلات ليصلحها . ونتيجة لذلك، يصبح الأفراد فى المجال أكثر اعتياداً على النظر إلى الجانب السلبى من أى حدث يبدو إيجابيًا حتى لو لم يتضمن مشكلة يركز عليها.لقد نشأ هذا التوجه من نظرية فرويد التى تؤكد الجانب السلبى وتتمسك برؤية سلبية للطبيعة الإنسانية، بالرغم مما يحيط بنا فى الحياة اليومية من كرم، وتعاطف، وتراحم، ومساعدة، واهتمام، وأمانة، ودقة فى العمل، وصداقة، ومسئولية اجتماعية وغير ذلك من المشاعر الإيجابية، ويفسرون أية اتجاهات إيجابية باعتبارها سلوكًا دفاعيًا، أو سلوكًا سلبيًا متخفيًا فى مظهر إيجابى أو أى صورة أخرى لسلوك سلبى مشوه . ولسوء الحظ فقد حظيت هذه النظرية بالتأثير فى مجالات كثيرة من علم النفس بصورة لاتتناسب مع مصداقيتها العلمية أو التطبيقية .

وفى المقابل، فإننى أقترح أنه من المفيد والمنطقى دراسة الانفعال الإيجابى وتأثيراته دون الحاجة إلى التركيز على الانفعال السلبى أو الحالات السلبية لفهم الانفعال الإيجابى. ففى الحقيقة فإننى أرى أن قصر دراسة الانفعال الإيجابى على ضوء اعتبارات الانفعال السلبى، قد يكون مضللاً. وأقترح أنه من المفيد دراسة الانفعال الإيجابى دون الإشارة النمطية إلى السلبى الذى ارتبط ذكره - بحكم العادة - بالانفعال الإيجابى.

إنه يحدونى الأمل ألا يصبح الاهتمام الحالى بالقوى الإنسانية النزعات البناءة ضحية الافتراضات والأفكار النظرية المسبقة غير المدعمة والتى تم وصفها فى بداية هذا الفصل، بل أن يتقدم المجال لدراسة القوى الإنسانية، والميول البناءة، والانفعال الإيجابى لذاتها تمامًا . وهذا يمثل حقيقة أملى خاصة بالنسبة للنزعات والمشاعر الإيجابية. التى كشفت الأبحاث عن قدرتها على التأثير القوى، الذى يمكننا من الارتقاء بالأداء الإنسانى .

وقد بينت البحوث أن الانفعالات الايجابية حتى وإن كانت بسيطة لها تأثيرها القوى . وهذه الانفعالات التى نراها فى حياتنا اليومية أو التى نستحدثها تمثل إمكانية عظيمة بوصفها مصدراً للقوى الإنسانية . إنه من المهم للأشخاص الذين يشرفون على العاملين فى المؤسسات، أو الطلبة فى الفصول أن يتفهموا أن العديد من الأشياء الصغيرة اليومية يمكن أن تكون لها التأثيرات المهمة الميسرة على الأفراد فى هذه الجماعات، كما أن عليهم أن يحاولوا تحديد أفضل السبل لتطبيق هذا الفهم.

مراجع الفصل الثالث عشر

1 - Abelson, R. P. (1963). Computer simulation of "hot cognitions." In S. Tomkins & S. Messick (Eds.), *Computer simulation of personality* (pp. 277–298). New York: Wiley.

2 - Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review, 106*, 529–550.

3 - Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect and self-regulation. *Motivation and Emotion, 23*, 1–32.

4 - Aspinwall, L. G. (2001). Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes* (pp. 591–614). Malden, MA: Blackwell.

5 - Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 99–103.

6 - Aspinwall, L. G., & Richter, L. (1999). Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives. *Motivation and Emotion, 23*, 221–245.

7 - Baron, R. A. (1984). Reducing organizational conflict: An incompatible response approach. *Journal of Applied Psychology, 69*, 272–279.

8 - Barone, M. J., Miniard, P. W., & Romeo, J. B. (2000). The influence of positive mood on brand extension evaluations. *Journal of Consumer Research, 26*, 386–400.

9 - Bless, H., Clore, G. L., Schwarz, N., Golisano, V., Rabe, C., & Wolk, M. (1996). Mood and the use of scripts: Does a happy mood really lead to mindlessness? *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 665–679.

10 - Carnevale, P. J. D., & Isen, A. M. (1986). The influence of positive affect and visual access on the discovery of integrative solutions in bilateral negotiation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 37*, 1–13.

11 - Cialdini, R. B., Darby, B., & Vincent, J. (1972). Transgression and altruism: A

case for hedonism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 502–516.

12 - Cramer, P. (1968). *Word association*. New York: Academic Press.

13 - Cunningham, M. R. (1979). Weather, mood, and helping behavior: Quasi-experiments in the sunshine Samaritan. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1947–1956.

14 - Cunningham, M. R., Steinberg, J., & Grev, R. (1980). Wanting to and having to help: Separate motivations for positive mood and guilt induced helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 181–192.

15 - Depue, R. A., & Collins, P. F. (1999). Neurobiology of the structure of personality: Dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 491–569.

16 - Depue, R. A., Luciana, M., Arbisi, P., Collins, P., & Leon, A. (1994). Dopamine and the structure of personality: Relation of agonist-induced dopamine activity to positive emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 485–498.

17 - Dovidio, J. F., Gaertner, S. L., Isen, A. M., & Lowrance, R. (1995). Group representations and intergroup bias: Positive affect, similarity, and group size. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *21*, 856–865.

18 - Duffy, E. (1934). Emotion: An example of the need for reorientation in psychology. *Psychological Review*, *41*, 184–198.

19 - Erez, A., & Isen, A. M. (in press). The influence of positive affect on the components of expectancy motivation. *Journal of Applied Psychology*.

20 - Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1994). Positive affect influences creative problem solving and reported source of practice satisfaction in physicians. *Motivation and Emotion*, *18*, 285–299.

21 - Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational and Human Decision Processes*, *72*, 117–135.

22 - Forgas, J. P. (2002). Feeling and doing: Affective influences on interpersonal behavior. *Psychological Inquiry*, *13*, 1–28.

23 - Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.

24 - Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, *24*, 237–258.

25 - George, J. M., & Brief, A. P. (1996). Motivational agendas in the workplace: The effects of feelings on focus of attention and work motivation. In L. L. Cummings & B. M. Staw (Eds.), *Research in organizational behavior* (Vol. 18, pp.

75–109). Greenwich, CT: JAI Press.

26 - Greene, T. R., & Noice, H. (1988). Influence of positive affect upon creative thinking and problem solving in children. *Psychological Reports*, *63*, 895–898.

27 - Heller, W. (1997). Emotion. In M. Banich (Ed.), *Neuropsychology: The neural bases of mental function.* (pp. 398–429). Boston: Houghton Mifflin.

28 - Hilgard, E. R. (1980). The trilogy of mind: Cognition, affection and conation. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, *16*, 107–117.

29 - Hirt, E. R., Melton, R. J., McDonald, H. E., & Harackiewicz, J. M. (1996). Processing goals, task interest, and the mood-performance relationship: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 245–261.

30 - Isen, A. M. (1970). Success, failure attention and reactions to others: The warm glow of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, *17*, 107–112.

31 - Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes and social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 203–253). New York: Academic.

32 - Isen, A. M. (1990). The influence of positive and negative affect on cognitive organization: Implications for development. In N. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), *Psychological and biological processes in the development of emotion* (pp. 75–94). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

33 - Isen, A. M. (1999). On the relationship between affect and creative problem solving. In S. Russ (Ed.), *Affect, creative experience, and psychological adjustment* (pp. 3–17). Philadelphia: Taylor & Francis.

34 - Isen, A. M. (2000). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 417–435). New York: Guilford Press.

35 - Isen, A. M. (2002a). A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive processes. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 528–540). New York: Oxford University Press.

36 - Isen, A. M. (2002b). Missing in action in the AIM: Positive affect's facilitation of cognitive flexibility, innovation, and problem solving. *Psychological Inquiry*, *13*, 57–65.

37 - Isen, A. M., Christianson, M., & Labroo, A. A. (2001). *A role for the nature of the task in determining whether positive affect facilitates task performance.* Unpublished manuscript, Cornell University, Ithaca, NY.

38 - Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 1206–1217.

39 - Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122–1131.

40 - Isen, A. M., & Geva, N. (1987). The influence of positive affect on acceptable level of risk: The person with a large canoe has a large worry. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 39, 145–154.

41 - Isen, A. M., & Hastorf, A. H. (1982). Some perspectives on cognitive social psychology (pp. 1–31). In A. H. Hastorf & A. M. Isen (Eds.), *Cognitive social psychology*. New York: Elsevier North-Holland.

42 - Isen, A. M., Johnson, M. M., Mertz, E., & Robinson, F. G. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word association. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413–1426.

43 - Isen, A. M., Niedenthal, P., & Cantor, N. (1992). The influence of positive affect on social categorization. *Motivation and Emotion*, *16*, 65–78.

44 - Isen, A. M., Nygren, T. E., & Ashby, F. G. (1988). The influence of positive affect on the perceived utility of gains and losses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 710–717.

45 - Isen, A. M., & Patrick, R. (1983). The influence of positive feelings on risk taking: When the chips are down. *Organizational Behavior and Human Performance*, *31*, 194–202.

46 - Isen, A. M, Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, *11*, 221–227.

47 - Isen, A. M., Shalker, T., Clark, M., & Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1–12.

48 - Isen, A. M., & Simmonds, S. (1978). The effect of feeling good on a helping task that is incompatible with good mood. *Social Psychology Quarterly* (formerly *Sociometry*), *41*, 346–349.

49 - Isom, J., & Heller, W. (1999). Neurobiology of extraversion: Pieces of the puzzle still missing. *Behavioral and Brain Sciences*, *22*, 524.

50 - Kahn, B., & Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research*, *20*, 257–270.

51 - Katz, L. D. (1999). Dopamine and serotonin: Integrating current affective engagement with longer-term goals. *Behavioral and Brain Sciences*, *22*, 527.

52 - Labroo, A. A., & Isen, A. M. (2000, November). *The influence of positive affect on strategic decision making in "Prisoner's Dilemma" situations*. Paper presented at the annual meeting of the Society for Judgment and Decision Making, New

Orleans.

53 - Lee, A., & Sternthal, B. (1999). The effects of positive mood on memory. *Journal of Consumer Research, 26*, 115–127.

54 - Lepper, M. R. (1994). "Hot" versus "cold" cognition: An Abelsonian voyage. In R. C. Schank & E. Langer (Eds.), *Beliefs, reasoning, and decision making: Psycho-logic in honor of Bob Abelson* (pp. 237–275). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

55 - Lindsley, D. B. (1951). Emotion. In S. S. Stevens (Ed.), *Handbook of experimental psychology* (pp. 473–516). New York: Wiley.

56 - Mackie, D. M., & Worth, L. (1991). Feeling good but not thinking straight: The impact of positive mood on persuasion. In J. P. Forgas (Ed.), *Emotion and social judgment* (pp. 201–220). Oxford, England: Pergamon.

57 - Melton, R. J. (1995). The role of positive affect in syllogism performance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*, 788–794.

58 - Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1257–1264.

59 - Schwarz, N., & Bless, H. (1991). Happy and mindless, but sad and smart? The impact of affective states on analytic reasoning. In J. P. Forgas (Ed.), *Emotion and social judgment* (pp. 55–71). Oxford, England: Pergamon.

60 - Simon, H. A. (1967). Motivational and emotional controls of cognition. *Psychological Review, 74*, 29–39.

61 - Snyder, M., & White, E. (1982). Moods and memories: Elation, depression, and remembering the events of one's life. *Journal of Personality, 50*, 149–167.

62 - Staw, B. M., & Barsade, S. G. (1993). Affect and managerial performance: A test of the sadder-but-wiser vs. happier-and-smarter hypotheses. *Administrative Science Quarterly, 38*, 304–331.

63 - Taylor, S. E., & Aspinwall, L. G. (1996). Mediating and moderating processes in psychosocial stress: Appraisal, coping, resistance and vulnerability. In H. B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life-course, and methods* (pp. 71–110). San Diego, CA: Academic Press.

64 - Teasdale, J. D., & Fogarty, S. J. (1979). Differential effects of induced mood on retrieval of pleasant and unpleasant events from episodic memory. *Journal of Abnormal Psychology, 88*, 248–257.

65 - Teasdale, J. D., & Russell, M. L. (1983). Differential aspects of induced mood on the recall of positive, negative and neutral words. *British Journal of Clinical Psychology, 22*, 163–171.

66 - Teasdale, J. D., Taylor, R., & Fogarty, S. J. (1980). Effects of induced elation-

depression on the accessibility of memories of happy and unhappy experiences. *Behavior Research and Therapy*, *18*, 339–346.

67 - Trope, Y., & Neter, E. (1994). Reconciling competing motives in self-evaluation: The role of self-control in feedback seeking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 646–657.

68 - Trope, Y., & Pomerantz, E. M. (1998). Resolving conflicts among self-evaluative motives: Positive experiences as a resource for overcoming defensiveness. *Motivation and Emotion*, *22*, 53–72.

69 - Urada, M., & Miller, N. (2000). The impact of positive mood and category importance on crossed categorization effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*, 417–433.

70 - Weiner, B. (1985). "Spontaneous" causal thinking. *Psychological Bulletin*, 97, 74–84.

71 - Weiss, H. M., Nicholas, J. P., & Daus, C. S. (1999). An examination of the joint effects of affective experiences and job beliefs on job satisfaction and variations in affective experiences over time. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *78*(1), 1–24.

الفصل الرابع عشر

النموذج البارامترى الموحد للحكم البشرى : مناقشة حول المفكر العادى(*)

هل التفكير اليومى للبشر يتسم بالمنطقية ؟ أم أنه معرض إلى الخطأ والتشوه بمواطن الضعف ؟ تخيل مثال "عبيط القرية" (١٢) : فى مدينة صغيرة هناك يعيش عبيط القرية، وقد عرض عليه مرة الاختيار بين جنيه وشلن (حجم الشلن أكبر من حجم الجنيه الإسترلينى). فأخذ الشلن، وقد يبدو اختياره غير منطقى طبقًا لقواعد زيادة الفائدة ومع ذلك وبعد السماع عن ذلك الأمر قام أهل البلدة كلهم بدورهم بعرض الاختيار عليه، وكان فى كل مرة يقوم باختيار الشلن. وبالأخذ فى الاعتبار ما يترتب على هذا الاختيار، فإن سلوك عبيط القرية لا يبدو غير منطقى. حيث يحصل فى كل مرة على شلن ، وإذا كان اختياره منطقيًا فلن يثير اهتمام أهل القرية وبالتالى لا يحصل على شىء.

هذا المثال يوضح أن الحكم على مدى المنطقية فى سلوكنا هو أمر نسبى بناءً على المعيار الذى تتم المقارنة على أساسه، فمثلاً عند الحكم على منطقية الإنسان العادى، فإن الباحثين غالبًا ما يأتون إما باستنتاج شديد الإيجابية أو شديد السلبية. على سبيل المثال عندما بدأ علماء الرياضيات فى بناء نماذج لحساب الاحتمالات، كانوا

(*) The Parametric Unimodel of Hunan Judgment : A Fonfare To The Common Thinker كتب هذا الفصل Avie W. kruglanski, Hanspeter Evb, Scott spiegel, And Antonio Pierro. ، وترجمته : أ.د. نادية شريف .

بعض المفاهيم فى هذا الفصل سبقت مناقشتها فى الفصل الثانى عشر .

متأثرين بالرؤية التنويرية القائلة إن قوانين الاحتمال ليست إلا قوانين المنطق العقلى (١٥). وإن نظرية الاحتمال الممثلة للفهم العام قد تم اختزالها وتحويلها إلى عملية حسابية. وإن الفروق بين النظرية الاحتمالية ونظرية الحدسية تعنى أنه ليس بالضرورة أن يكون أحدهما أصدق من الآخر.

ومن ذلك الوقت دأب السلوكيون على تطوير نظرية يمكنها أن تعكس هذه الصورة الإيجابية بشكل فعال.

وفى محاولة لتفسير سلوك " المفكر الأبله " المشار إليه من قبل " عبيط القرية " ... فقد فسر البعض إجابته بأنها تحمل فى طياتها أهدافه الخاصة التى تجعله يختار الشلن بدلاً من الجنيه (٣٩). وفى ضوء ذلك فقد تراكمت الأدلة التجريبية موضحة أن الناس لا يبدو أنهم يتبعون حسابات الصدفة أو النظرية الإحصائية فى التنبؤ، وإنما هم يعتمدون على عدد محدود من الإلماعات التى تعطى أحيانًا بعض الأحكام المنطقية وأحيانًا تؤدى إلى أخطاء خطيرة (٢٢).

ويبدو أن قائمة "المغالطات **Fallacies**" غير محدودة، ويقال إنها تنتج من عدد متنوع من الاستدلالات التي يفترض أن الناس يستخدمونها. وعلي ذلك فإن ما كتب فى التراث بخصوص إصدار الأحكام واتخاذ القرار كان يدور عادة حول مفهوم التفكير الإلماعى (٢)، بينما ما كتب عن الإقناع **Persuasion** فيدور حول تفكير الخبراء باعتبارهم ذوى تفكير إلماعى مصيب (٢). إن هذا الإجماع يحمل فى طياته تأكيداً على أهمية التفكير الإلماعى. وبينما كان هناك اعتقاد أن عملية التفكير الإلماعى تؤدى أحيانًا إلى أحكام منطقية، فإن البعض الآخر تصور أنها تميل إلى التحيز والخطأ ومن ثم تكون بلا شك أقل منطقية مقارنة بالنماذج المعيارية، وعمليات الحكم التنظيمية التى من المفترض أنها ترشد العالم فى عمله.

وفى السنوات الأخيرة تم رفض هذه الرؤية السلبية للمفكر العادى من عدة وجوه؛ حيث إن الأخطاء المتكررة تم إرجاعها إلى زيادة تعقد المثيرات البيئية التى من الممكن أن ينوء الفرد بحملها. وطبقًا لذلك يبدو من المنطقى تمامًا أن البشر تحدد توزيع

مصادرها المعرفية المحدودة بطريقة استراتيجية متبعة فى ذلك "مبدأ أقل جهد" . كما أن هناك تفسيرات إضافية تشير إلى أن الباحثين قد يقومون بتطبيق خاطئ للنماذج المنهجية لقياس جودة الأحكام البشرية (٧،١١)، وأن بعض المهام تتطلب عمليات حسابية تتجاوز القدرة المعرفية البشرية (٩، ١٥)[١] ، وأن المشاركين قد يسيئوا تفسير المهام التجريبية لأن أسلوب الباحثين فى تقديم المعلومات يتعارض مع القواعد المتعارف عيها (١٨) فى الحوار (كاستخدام المصطلحات) ، والتى عادة ما توجه إلى فهم المطلوب (٣٨) (٢٠). وقد أشار البعض إلى أنه حتى أبسط استراتيجيات إصدار الحكم يمكن أن ينتج عنها أحكام دقيقة تتجاوز فى دقتها النماذج المنهجية (١٣). وباختصار فإن الإجابة عن التساؤل حول المنطق الذى يستخدمه الناس (الشخص العادى) الذى يتبناه الفرد... هل يتنوع بتنوع المعيار الذى يتبناه من حيث: هل هو النموذج المنهجى ، أم النواتج المرغوبة ، أم محدوية القدرة البشرية ؟ وبالتالى يبدو معقولاً أن نطرح التساؤل : هل يمكن اعتبار التفكير العلمى هو المعيار للحكم على تفكير الشخص العادى ؟.

إنه من المنطق قبل أن تطرح سؤالاً عن أيهما أكثر منطقية : النموذج "العلمى" أم نمط "المفكر العادى"، أن نسأل هل توجد نماذج فى التفكير بينها تنوع كيفى ؟ أى تتنوع فيما بينها كيفياً؟؟. بمعنى آخر هل أشكال التفكير التى يمارسها الأشخاص العاديون تختلف عن تلك التى يمارسها العلماء كيفياً. إن الإجابة عن هذا التساؤل من خلال التراث النفسى المعرفى والاجتماعى هى نعم (٣، ٢١). حيث يميز المنظّرون بين شكلين منفصلين من التفكير؛ فعلى سبيل المثال وفى إطار مدخل "التفكير الإلماعى والتحيزات" فإن استخدام الإلماعات (٢١) يتعارض مع الأحكام التى توجهها القوانين المنهجية والتى يعتمد مدى مناسبتها لمشكلة محددة على "الإجماع بين العلماء المنهجيين"(٣٢).

---

(١) يقصد بالتفكير الإلماعى : التوصل إلى حل أو رؤية ليس باتباع خطوات التفكير المنطقى الذى يربط بين سبب ونتيجة ، ولكن نتيجة لفكرة وامضة أو إلماعة تحل المشكلة .

وقد قام Kahneman و Tversky (1983, p.293) بالتمييز بين التفكير "التوسيعى extensional" و "والحدسى intuitive" ، الأول يصف العملية المعرفية باعتبارها عملية تحليلية تقدم العديد من البدائل كما تتضمن العمليات الشكلية الإجرائية، والثانى يقوم على التفكير الإلماعى الذى يتجاهل كثيرًا من الاعتبارات. كما تعتمد على القياس العفوى بوصفه وسيلة لإصدار الحكم (٤٥). وبالمثل قام Epstein (٨) وزملاؤه بالتمييز بين نظم معرفية "منطقية" وأخرى "خبرية" أى ترتبط بالخبرات. وقد قاموا بوصف النظام المنطقى بأنه تحليلى وقصدى وقائم على جهد وموجه منطقيًا، بحيث يؤدى إلى أحكام منطقية، أم النظام الخبرى فإنه ترابطى، تلقائى، لايحتاج إلى بذل الجهد ومدفوع بالعاطفة (ومن ثم يكون عرضة للأخطاء). وبالمثل فهناك أوجه مختلفة للتمييز بين نماذج الحكم الإنسانى فى مجالات أخرى، مثل تكوين الانطباعات والعزو (١٠، ٤١، ٢، ٣٣، ٣) والإقناع.

النموذج البارامترى الأحادى

على عكس هذه المداخل الثنائية، نقوم فى هذا الفصل بتخطيط نموذج موحد للأحكام البشرية، حيث يمكن فهم كل ما يقدمه الإنسان من أحكام باعتبارها نقط تقاطع للعديد من المعالم (البارامترات) الأساسية عند مستويات مختلفة. من منطلق نموذجنا البارامترى الأحادى، فإن الأطر الثنائية الشائعة اعتمدت على الخلط بين مجالين أو نوعين من الأحكام (الخبراء والعاديون) فى جانب، ونقطة التقاطع المحددة للمعالم (للبارامترات) الأساسية (عند مستويات محددة) فى الجانب الآخر. وطبقًا للنقاش الراهن فإن نوعية المحتوى هى التى تحدد الخصائص النوعية للنماذج. وبرغم ذلك فليس هناك علاقة ضرورية بين المحتوى ومستوى المعالم. والبارامترات (المعالم) قد تكون متعامدة على بعضها البعض وتكون متصلة أو منفصلة، ويمكن الجمع بين هذه المعالم بعدد لا نهائى من الطرق، وكل مجموعة من هذه المعالم يمكن أن ترتبط بأسلوب معين من أساليب إصدار الحكم. وعلى ذلك وكما يمكن أن نرى فإن مفهومنا الحالى شديد الاختلاف عن الأشكال الثنائية، حيث إن مدخلنا يسمح بعدد شبه مطلق من نقاط تقاطع (المعالم) البارامترية بدلاً من مجرد اثنين فقط كما فى النماذج الثنائية.

وبالإضافة لذلك، فإن بارامترتنا من المفترض أن تكون "أساسية" بمعنى أنها موجودة وممثلة (عند بعض مستوياتها المحتملة) فى كل حالة تتطلب إصدار حكم، سواء أكان علميًا أم عاديًا، وسواء أكان موجهًا عن طريق قوانين منهجية أم موجهًا بتفكير إلماعى... إلخ. وعلى ذلك فبدلاً من التركيز على الأمثلة المختلفة للأحكام فإننا نركز على عمومياتها. وعلاوة على ذلك فإننا نفترض أن مثل هذا التركيز قادر على تأسيس إجابة عامة للتساؤل المطروح بالتراث المعرفى والاجتماعى عن الأحكام البشرية ويتمثل فى : ما هى الظروف التى سيتم فى ظلها الحصول على ناتج حكمى محدد بدلاً من آخر، مثل أن يكون الحكم مشتقًا من عملية استدلالية إحصائية بدلاً من كونه قائمًا على فكرة الماعية.

ولتوفير بديل منظم للمفاهيم الثنائية، فإن نموذجنا البارامترى الأحادى يتماشى مع فكرة أن المفكر العادى يكون غالبًا غير منطقى ومن ثم أقل كفاءة من المفكر "المحترف" (٢٣). ويمعنى آخر فإننا نكون بذلك قادرين - بالمنطق نفسه - على فهم وتفسير الإجابة التى اختارها "العبيط" بالمقارنة بتفسير العالم. وهذا التصوير للمفكر العادى يعتبر أكثر "إيجابية" عن الرأى القائل بالتكيف التطورى للتفكير الإلماعى (١٢) والذى مازال يسلم - بصورة ضمنية - بضعف مستوى منطقية هذا التفكير الإلماعى بالمقارنة بالنماذج المنهجية لإصدار الأحكام البشرية. خلافًا لذلك فنحن نعارض الاختلافات الكيفية المفترضة فى أشكال إصدار الأحكام. ولعرض موضوعنا نقوم أولاً بتحديد ما يعتقد أنه يمثل معالم (بارامترات) للحكم البشرى، ونوضح من خلال التراث القائم فى مجال الأحكام البشرية كيف أن نقاط تقاطعها فى مستويات متعددة قد تتشتت بدون ضبط وذلك فى مجال حكمى معين.

المعالم (البارامترات) الأساسية للحكم البشرى

نحن نفترض أن الأحكام تتمثل أساسًا ليتم على ضوئها استخلاص الأدلة المتعلقة بموضوع ما. هذه الأدلة عادة هى أدلة قياسية، وعلى وجه الخصوص فهى تتكون من معلومات سياقية تعمل بوصفها مقدمة صغرى للقياس المنطقى. فعلى سبيل المثال،

لو قلنـا إن (Laura) متخرجة من MIT (معهد تكنولوجى رفيع المستوى)، هذه المعلومة قد تعمل بوصفها دليلاً مستنتجًا إذا كانت تسبقها مقدمة كبرى يعتقد فيها الفرد - مثلا - أن كل المتخرجين من MIT مهندسون، أو إذا كان الفرد متخرجًا من MIT ، فإنه يكون مهندسًا. وهنا تقوم المقدمات الصغرى والكبرى بإعطاء الاستنتاج أن "Laura مهندسة".

التناسب أو الملائمة Relevance

يقصد بمفهوم الملائمة درجة اعتقاد الفرد فى أن هناك ارتباطًا بين المقدمات والنتائج، فعلى سبيل المثال، قد يعتقد الفرد بقوة فى الفرض الذى يقول إن "كل المتخرجين من MIT مهندسون"، أو قد يعتقد فيه اعتقاداً ضعيفًا، أو قد يعتقد بدرجات متفاوتة، حتى نصل إلى مستوى عدم الاعتقاد. إن الاعتقاد القوى بالارتباط بين التخرج من MIT وكون الشخص مهندسًا يرسم المقدمة، والمعلومة التى تمثلها. ففى مثالنا الحالى فالمعلومة بأن Laura تخرجت من Mit تعتبر عالية الارتباط بالاستنتاج. وبالمثل فالإنكار التام يجعلنا نستخلص أن المعلومة غير مناسبة بوصفها دليلاً. ولنأخذ مثلاً آخر الجملة التالية: كل الأشخاص الذين يزيد وزنهم عن ١٥٠ رطلاً يكونون أطباء، هنا نجد أحد الأشخاص لا يؤمن بهذه الفكرة، ومن ثم يعتبر أن الشخص الذى وزنه ١٦٢ رطلاً دليل غير مناسب على الإطلاق للحكم على ما إذا كان طبيبًا أم لا. إن درجات الاعتقاد فى الارتباط بين المقدمات والنتائج فى قاعدة ما يمكن النظر إليها باعتبارها مقياسًا متصلاً يمتلك جزءًا من الدليل المدرك فى علاقته بالنتيجة المستخلصة.

ولتنظيم مناقشتنا بصورة أكثر إجرائية حول مفهوم التناسب والملائمة، يمكن الرجوع إلى المثال الخاص بالنسب المئوية الإحصائية فى مشكلة المحامى/المهندس المشهورة (٢٢). فلو أخذنا على وجه الخصوص تلك الحالة التى تكون فيها النسب الأساسية للعينة غير متوازنة كما هو الحال فى ٩٨٪ إلى ٢٪. أى ٩٨ محاميًا، ومهندسان أو العكس، وقارنا هذه النسب بنسب أخرى وهى ٥٠٪ إلى ٥٠٪ . إن النسب بهذا الشكل تجعل استنتاجاتنا مختلفة؛ ففى الحالة الأولى عندما نختار فردًا ما من

هذه العينة فإننا نتوقع أن يكون محامياً بدرجة أكبر من توقعنا بأن يكون مهندساً، وهذا عكس الاعتقاد فى الحالة الثانية عندما يكون المهندسون نسبتهم ٩٨٪ وبلغة أكثر دقة ومنهجية... فربما يعتقد الفرد بدرجة أقوى بأنه إذا كان ٩٨٪ من العينة هم **(X)** إذن فإن الاحتمال الأكبر عند اختيار أى فرد من هذه العينة أن يكون **(X)** . وذلك خلافاً للحالة عندما تكون النسبة ٥٠٪ وليست ٩٨٪. بمعنى آخر فإن تنوع أسس الحكم ربما يقابلها قواعد استنتاج مختلفة من شأنها أن تجعل لدى الفرد درجات مختلفة من الاعتقاد.

وبالمثل فإن الأنواع المختلفة من المعلومات التصورية يمكن أن تكون مستمدة من قواعد يستخدمها الفرد للاستنتاج بناء على ما يعتقده الفرد ودرجة اعتقاده فيما يتصوره. مثال ذلك المعلومة التى تقول إن هناك شخصاً يهوى قراءة المجلات التكنولوجية كما يهوى بناء الطائرات. هذه المعلومات من شأنها أن تترجم بصورة سريعة إلى نوع من الاستنتاج العقلى الذى يقول إن هذا الشخص لابد وأن يكون مهندساً. هذا الاستنتاج المبنى على هذه المعلومة من المؤكد أنه يختلف عن استنتاج آخر مبنى على معلومة تقول إنه يحب التزلج.

من هذا المنطلق، فإنه من المهم أن ندرك أن درجة اعتقاد الفرد فيما يستنتجه من قواعد لم يكن من السهل التحكم فيها أو ضبطها فى معظم التراث التجريبى الذى استخدم للمقارنة بين الحكم الإلماعى ومعدل المعلومات المتوافرة، لدرجة القول إن هذه الأنواع من المعلومات يمكن أن تتداخل مع المعتقدات التى يعتنقها المشاركون فى أية عملية استنتاجية، خاصة أنه من الممكن أن يكون المشاركون فى بعض هذه الدراسات ممن يميلون لاستخدام الأحكام الإلماعية أكثر من استخدامهم للمعلومات المناسبة أو الموائمة. ويرجع ذلك إلى أنه فى هذه السياقات البحثية فإن المعلومات والأحكام الإلماعية كانت أكثر ارتباطاً؛ أى أنها كانت أكثر ارتباطاً بالنتيجة المطلوبة من جهة نظر المشارك. أى أنها تقوم على القاعدة الاستنتاجية **if-then** إذا حدث كذا سوف يحدث كذا - أكثر من اعتمادها على المعلومات المناسبة.

وأحد الطرق لزيادة ملاءمة القاعدة المستخدمة فى الاستنتاج أو مجموعة القواعد المناسبة هى عن طريق تشجيع تعليمها للأفراد. وقد أظهرت نتائج الدراسات المختلفة أن هناك إمكانية عالية لتعلم وتعليم التفكير الإحصائى الاستدلالى (٤، ٥)، وأن هذا بدوره يمكن أن يسهم فى زيادة المهارة فى استخدام المعلومات الشكلية المتاحة والمتوفرة فى الموقف. وبالمثل فإنه يصبح بالإمكان أن نعلم الناس القاعدة غير الإحصائية وهى "إذا حدث... سوف يحدث" متضمنًا تعلم القواعد التى ترتبط بالتعمق والبحث والتقصى عن الخصائص التى تميز الفئات المختلفة... وينطبق ذلك أيضًا فى عمليات التطبيع الاجتماعى للأطفال للتعرف على مختلف تنميطات الثقافات الاجتماعية.

ويستطيع الناس أن يقوموا بعملية بناء قوانين أو استنتاجات جديدة وذلك طبقًا لحاجاتهم ودوافعهم الخاصة، كما أنهم قادرون على القيام بعملية فرض الفروض الجديدة (٢٣)، (٤٣)، والدمج الابتكارى بين أكثر من قاعدة أو مبدأ بصورة ذاتية معتمدة على المعلومات المتوافرة لديهم....هذه الإمكانية البنائية المرنة فى التعامل مع المواقف تعبر عن عملية عقلية عليا نطلق عليها أسلوب حل المشكلة، وتميز الإنسان عن غيره من الكائنات الأخرى.

سهولة الوصول للمعلومة Accessibility

كثيرًا ما يصعب على الفرد الوصول إلى القاعدة اللازمة للتوصل إلى الاستنتاج المطلوب، حتى إذا كان هناك قانون استنتاج متاح فى ذاكرة الشخص. إن القدرة على الوصول للقوانين أو القواعد تعتمد على حداثة وتكرار عملية تنشيطها واستخدامها وأيضًا على أهميتها الدافعية (١٩). ونلاحظ بصفة عامة أن القاعدة لن يتم استخدامها بسهولة إذا لم يكن الفرد قد توصل إليها بنفسه. وعلى ذلك فإن درجة الوصول للقاعدة أو إمكانية الوصول لها بوصفها متصلاً (مرة أخرى نفكر فيها كمتصل) يمكن أن ننظر إليها على أنها بارامتر (معلم) رئيسى يؤثر على نواتج إصدار الحكم. ولمزيد من التفاصيل

يمكن أن نرجع انطباعاتنا عن عبيط القرية بأن تفكيره غير منطقى، وأنه فضَّل أخذ الشلن بدلاً من الجنيه لنقول إن القاعدة أو القانون لم يكن من السهل على هذا الإنسان أن يصل إليه عندما قام باختيار هذا السلوك الذى هو من وجهة نظرنا غير منطقى.

وفى البحوث التى تهتم بعملية إصدار الحكم واتخاذ القرار، قد تتداخل أو تختلط إمكانية الوصول للمعلومة مع مجموعة خاصة من القواعد والقوانين، وعلى وجه الخصوص مع القانون الذى يكون مرتبطاً بخصائص الفرد كما هو الحال فى التفكير الإلماعي، أو مرتبطاً بخصائص العينة (كما فى حالة القاعدة(*) – المعدل base-rate). فمثلاً فى مشكلة المحامى / المهندس، فإن صياغة المشكلة الاستدلالية من منظور نفسى يؤدى إلى تنشيط المعانى المرتبطة بالخصائص الفردية، وبالتالى استدعت جميع القواعد والمعانى التى تربط بين هذه الخصائص الفردية والأحكام المتوقعة والتى يمكن من خلالها إصدار حكم على طبيعة مهنة هذا المستهدف (الشخص) وبالمثل فإن صياغة المشكلة نفسها فى صيغة إحصائية يؤدى إلى تنشيط المعانى المرتبطة بخصائص العينة وبالتالى استدعت القواعد والقوانين جميعها التى يمكن من خلالها إصدار الحكم المناسب لهذه المشكلة. وهكذا فقد أثبت البحث أن صياغة مشكلة محددة بأنها "إحصائية" أو "علمية" قد قلل من أثر تجاهل مفهوم القاعدة – المعدل فى عمل Kahneman و Tversky الأصلى، بينما صياغتها بأنها "نفسية" أو "عيادية" قد كرر النتائج الأصلية (٣٨، ٤٢). وعلى ذلك فإن الفروق الأصلية فى استخدام مفهوم التناسب والمواءمة أو المعلومات الممثلة ربما تكون قد عكست الفروق فى إمكانية الوصول للقانون (سواء كان مختلطاً مع المحتويات الإحصائية أو غير الإحصائية) أكثر من كونها عبَّرت عن الفردية بين الاستدلال المتأنى مقابل الحدسى.

وبالإضافة لفكرة أثر سهولة الوصول إلى المعلومة، فإن المعالجة لها تأثيرها الدافعى لاستخدام بعض القواعد دون الأخرى. إن قضية الدافعية وثيقة الصلة بمعالم (بارامترات) الحكم المرتبط بحالة الدافعية لدى الشخص المتعامل مع الموقف .

(*) استعداد الناس للتنبؤ بحدوث أحداث نادرة على أساس أدلة ضعيفة .

الحالات الدافعية

إن الحالات الدافعية اللحظية أو المزمنة قد تتفاعل مع خصائص المعلومات المعطاة لتحديد القاعدة أو القانون الذى يجب استخدامه من ثم مع ناتج عملية الحكم. وهناك نوعان من الدافعية متصلين بهذا الموضوع : (أ) الدافعية غير الموجهة التى تعمل على تشغيل المعلومات إما بعمق أو سطحيًا فقط (ب) الدافعية الموجهة من أجل الوصول إلى استنتاج محدد(٢٣). وسنقوم بتفصيل معنى كل منهما ثم يلى ذلك مناقشة مختصرة لبارامترات القدرة المعرفية والتى تشبه تأثيرات الدافعية غير الموجهة.

التأثيرات غير التوجيهية Nondirectional effects

إن الدافعية القوية غير التوجيهية تسمح للفرد بالتوافق مع المعلومات المعقدة والمطولة التى تتطلب معالجة مكثفة، وتزيد من احتمالية أن هذه المعلومات ستظهر بوصفها أداة وستؤثر على الحكم. وعلى سبيل المثال فى بحث عن "النماذج الازدواجية" للإقناع (٢، ٣٣) كان يتم عادة تضمين معلومات مطولة ومعقدة داخل الرسالة، بينما المعلومات السطحية والمختصرة تتعلق بالمظاهر "الخارجية" أو "المساعدة" للسياق فى هذا البحث (٣٤) فإن الرسالة الإقناعية المقدمة كانت على درجة عالية من القوة والشدة التى تؤدى إلى الدافعية العالية والانهماك الشديد فى معالجة الموضوع، فى حين أن المعلومات الخارجية أو المساعدة كانت تقدم بدرجة بسيطة من الشدة والقوة بحيث لا تشجع على الانهماك أو الدافعية للتعامل معها.

ومع ذلك ليس هناك علاقة ضرورية بين محتويات المعلومات (أى كونها خارجة عن الرسالة مقابل كونها جزءًا من الرسالة) وطولها وتعقيدها. هذان العاملان كانا دائمًا متداخلين فى الأبحاث السابقة عن الإقناع، ولكن أصبح الآن التعامل معهما أكثر بسهولة دون أى خلط. وفى الواقع قام كل من **Krug lanski** و **Thompson (27-28)** بفض هذا التداخل فى سلسلة من الدراسات، فقد وجدا أن الأمر الأكثر أهمية هو طول أو تعقد المعلومات فى تفاعلها مع الدافعية غير الموجهة وليس فى محتواها أو نوعها

سواء أكانت (إشارة خارجية أم جوهر الرسالة)، وعلى وجه الخصوص عندما كان يتم تقديم أدلة الإقناع (سواء إشارة خارجية أو جوهر الرسالة) بصفة مطولة ومعقدة فقد ظهر تأثيرها تحت حالة الدافعية المرتفعة (والقدرة المعرفية المرتفعة) مما ساعد فى تشجيع المعالجة المكثفة، ولكن ليس تحت حالة الدافعية المنخفضة (أو القدرة المعرفية المنخفضة).

ويمكن القول إن هناك نوعًا من التشابه بين تأثيرات الدافعية غير الموجهة على معالجة المعلومات، وتأثيرات القدرة المعزفية أيضًا على معالجة المعلومات؛ فعلى سبيل المثال فإن التباين المشترك غير القصدى لقدرة الفرد والأنواع الخاصة من المعلومات (أو المحتويات) اللازمة لإصدار الأحكام تظهر فى أعمال Trope و (40) (1997) Alfieri. من خلال النموذج ثنائى الأوجه للعزو الترتيبى. هذان الباحثان افترضا فرقًا كيفيًا بين عمليات التعرف والاستنتاج. يظهر ذلك من خلال الدليل الذى قدمناه على أن عملية التعرف تلقائية ولا تحتاج إلى الجهد ومن ثم غير حساسة للجهد المعرفى، فى حين أن العملية الاستنتاجية هى عملية شاملة - ومضبوطة - وبالتالى حساسة للجهد المعرفى، ولكن النموذج الأحادى الحالى يقدم إعادة تفسير لهذه النتائج.

بصورة خاصة فإن الفرق الرئيسى بين مرحلتى التعرف والاستنتاج الذى ناقشه Trope و (40) (1997) Alfieri قد يكون مرتبطًا بمحتوى الأحكام المثالية المطلوبة عند هاتين المرحلتين. وفى مرحلة التعرف يكون السؤال الحكمى هو : "ما هذا؟" (أى ما هوية السلوك الصادر من الهدف) "بينما فى مرحلة الاستنتاج يكون السؤال هو : "ما الذى سبَّبه؟" (أى ما إذا كان السلوك يمكن عزوه إلى خصائص الفرد أو إلى طبيعة الموقف؟). وطبقًا للنموذج البارامترى الأحادى فإن كل حكم من هذه الأحكام موجه بنفس العملية حيث تلعب أنواع محددة من الأدلة والقواعد المرتبطة بإصدار الحكم دورها اعتمادًا على قانون " إذا ..... إذن"... الذى يوجد فى ذخيرة ومعتقدات المستقبل "المدرك"، (ويظهر ذلك فى مثال القدرة على استنتاج حالة الحزن من خلال الفم المقوس لأسفل مثلاً).

وفى بسلسلة من التجارب (٦) ظهرت أدلة للفرضية التى قدمها Trope و (40) Alfieri حيث إن سؤال التعرف كان من السهل الإجابة عليه لأن الأدلة المتعلقة به كانت من

السهل الوصول إليها بالفعل، بينما كان سؤال الاستنتاج صعبًا نسبيًا للإجابة عليه. وقد قام Chun (6) بتوضيح الفرق بين التعرف والاستنتاج وبين أنه عكس ما أشارت إليه نتائج (٤٢) فإنه تحت الظروف الصعبة فإن كلاً منهما تأثر بالحمل والجهد المعرفى اللازم للحل. وفى نفس الوقت لم يتأثر أى منهما بهذا الجانب المعرفى، وفى هذا الإطار فإن الدراسات الحديثة المستمدة من معامل Trope (42) أظهرت هى الأخرى أن العملية الاستنتاجية يجب ألا تتأثر بالحمل أو الجهد المعرفى فى بعض المواقف والظروف. وتعتبر هذه النتيجة متسقة مع وجهة نظر النموذج الأحادى الذى يؤكد أن عملية إصدار الحكم هى نفسها - سواء فى مرحلة التعرف أو الاستنتاج.

إن التلازم فى التباين غير القصدى بين نوع المعلومات ومحتواها ومستوى صعوبتها ليس مقصوراً على مجالات الإقناع والعزو؟ وهو الحال نفسه أيضًا فى الأبحاث المرتبطة بتكوين الانطباع، خاصة فيما يتعلق بالتمييز بين العمليات الخاصة بالاستنتاج على أساس التصنيف تبعًا لفئة أو التفريد وعدم وجود فئة للتصنيف (٣١). وتحليلنا يقترح أنه ليس محتوى أو نوع المعلومات (سواء أكان فئويًا أم إفراديًا) هو ما يهم ولكن المهم هو مستوى صعوبتها (كما يتحدد بالطول والتعقيد والوضع الترتيبى) حيث إنها تتفاعل مع قدرة الفرد على المعالجة المعلومات والدافعية الذاتية. ويمكن القول إنه بالإمكان أن نقدم نتائج Neurberg و Fiski وبصورة عكسية عن طريق تقديم المعلومات الإفرادية باختصار وسطحيًا، والمعلومات الخاصة بفئة التصنيف بصورة تتابعية وبشكل أكبر عمقًا (٢٩).

التأثيرات التوجيهية Directinal Effects

بالإضافة إلى تأثيرات الجهد المبذول فى المعالجة، فإن استخدام قوانين أو قواعد استنتاجية مختلفة يمكن أن يتأثر بدافعية الفرد الموجهة (٢٣، ٢٩). إن بعض حالات الدافعية قد توجه الفرد إلى التوصل إلى استنتاجات مرغوبة اعتماداً على المحتوى،

فى حين أن بعضها الآخر يميل لاستخدام القاعدة كما هى. مرة أخرى وطبقًا للنموذج البارامترى الأحادى فإن هذه الدافعية التوجيهية يمكن أن تؤثر على كل عمليات إصدار الحكم لكل الموضوعات المشابهة وذات الدافعية الموجهة.

وفى هذا الإطار أظهرت أبحاث **Sanitioso** و **Kurda (29)** أن استخدام القانون الإحصائى يزيد القدرة التنبؤية بشدة مع حجم العينة الأكبر؛ حيث يسمح للمشاركين باستنتاج ما يرغبون فى استنتاجه مشيرين إلى أن حجم العينة الصغيرة قد يقف عائقًا أمام التنبؤ. وقد تم التوصل إلى استنتاجات مشابهة عن طريق **Ginosar** و **Trope (17)** حيث كان استخدام المعلومات النسبية متأثرًا بالدافعية الموجهة للمشاركين. وفى مسار مختلف من الأعمال، أوضح **Sanitioso** و **Freud** و **(36) (1996) lee** أن استخدام المعلومات التنميطية (القائمة على التصنيف) والمعلومات التمييزية (الإفرادية) قد تتأثر بالدافعية الموجهة للمشاركين. وقد أظهرت إحدى الدراسات أنه عندما يكون المشاركون بحاجة إلى إدراك شريكهم المحتمل بأنه كفء، وإدراك منافسهم المحتمل بأنه غير كفء، فإن ذلك كان له تأثيره على زيادة أو نقص استخدام المعلومات التنميطية والمعلومات التمييزية الإفرادية.

إن صياغة مهام التفكير على هيئة مشكلات "إحصائية" أو "نفسية" والتى ناقشناها من قبل (٣٨) يمكن أيضًا تفسيرها بمصطلحات الدافعية الموجهة، خاصة وأن صياغة مشكلة استدلالية بصورة إحصائية قد يوحى للمشاركين أن المجرب يرغب أو يتوقع منهم أن يستخدموا القانون الإحصائى، بينما صياغتها بأسلوب "نفسى" قد يوحى بأن المجرب يرغب باستخدام المعلومات التمييزية الخاصة بالأفراد. وبقدر درجة دافعية المشاركين لإرضاء المجرب أو التأثير عليه إيجابيًا فإنهم سوف يقومون باستخدام القانون أو القاعدة التى يعتقدون أنه يتوقعها منهم. هذا التفسير الدافعى قد يفسر الميل الأكبر لدى المشاركين فى أبحاث **Shwars** وآخرين، إلى استخدام المعلومات الإحصائية تحت الصياغة الإحصائية (١٨).

خاتمة

بينما تؤكد الرؤية المدركة لإصدار الأحكام البشرية على وجود فروق، كما تجادل بشأن وجود شكلين مختلفين كيفياً للأحكام، فإن تحليلنا يؤكد التشابهات فى كل مراحل الحكم البشرى. وطبقا لهذه الصورة فإن كل الأحكام تتحدد بنقطة تقاطع البارامترات الأساسية التى اختلطت قيمها فى الأبحاث السابقة مع فئات المحتوى النوعى للحكم. وعلى وجه الخصوص نفترض أن الأحكام تصدر على أساس أدلة مرتبطة بقانون "إذا... حدث... يحدث"... معطية للمعلومات الحالية حالتها الإثباتية. كما أن درجة اعتقاد الفرد فى قاعدة "إذا حدث ... يحدث" تختلف من فرد لآخر، ويمكن أن تتنوع، ولذلك فإن إمكانية التوصل إلى الرابطة اللازمة لفهم المعلومة (المقدمة الكبرى) وإمكانية الوصول للمعلومات الموقفية المتعلقة (المقدمة الصغرى) ليست أمراً يسيراً. وفوق ذلك فإن قوانين "إذا... حدث... يحدث"... يمكن أن تكون أكثر أو أقل تعقيداً أو صعوبة فى اكتسابها. على سبيل المثال أشار Gigerenzer و Hoffrage (1995) (15) إلى أن القوانين التى تتضمن أحداثاً متكررة يتم اكتسابها بسرعة أكبر من القوانين التى تتضمن نسباً، كما أن كثيراً من القوانين يمكن أن يتم بناؤها بصورة جديدة بناء على الخلفية المعرفية للفرد من خلال عملية فرض الفروض.

إن تطبيق قوانين خاصة قد يختلف عبر الظروف المختلفة. هذا التباين قد يؤثر على إمكانية الوصول للقانون وإمكانية الوصول للمعلومات الموقفية التى قد تناسب القانون، وبالتالى تعمل بوصفها دليلاً للخروج باستنتاج ما. هذه المعلومات يمكن أن يتم "تعبئتها" أو جمعها بطريقة قد تتطلب مزيداً أو قليلاً من الجهد اعتماداً على درجة التفاصيل غير المناسبة ودرجة وضوحها ونشاطها..... الخ.

كذلك تلعب حالات المستقبِل (المدرك) دوراً، كدرجة الدافعية غير الموجهة، أو الدافعية (الموجهة) للوصول إلى استنتاجات محددة، والقدرة المعرفية فى لحظة تكوين الحكم يمكن أن تحدد احتمالية أن هذا المستقبِل سوف يتعلم أو يكتسب قانوناً محدداً وسوف يستخدمه للوصول إلى استنتاج. على سبيل المثال كلما زادت صعوبة قانون

محدد وتعقيده، زادت الحاجة للدافعية والقدرة لاكتسابه. وبالمثل كلما زادت صعوبة تطبيق قانون ما فى سياق محدد، زادت الحاجة للدافعية والقدرة لاستخدامه. كما أن استخدام القانون يمكن أيضاً أن يتأثر بدرجة الرغبة أو الدافعية الموجهة للمستقبل.

إن التحليل البارامترى الحالي يسمح بنوعين من الاندماج والتكامل : اندماج شكلين مفترضين فى شكل واحد، واندماج عبر مجالات مختلفة من الأحكام (أى عبر مجالات الإقناع وتكوين الانطباع والعزو السببى والإلماعات والتحيزات). وفوق ذلك فإنه يفيد فى تنظيم التراث التجريبى الشاسع فى هذه المجالات خاصة فيما يتعلق بالحالات التى يتم من خلالها استخلاص الأحكام.

ومن الأشياء وثيقة الصلة بالكتاب الحالى فإن تحليلنا يتضمن تداعيات فتعلق بقضية الأحكام المنطقية فى حياة الإنسان. ومن المنظور الحالى فإن الاعتقاد أن العمليات نفسها يمكن أن توجد وراء كل أشكال الحكم البشرى هو قول متناقض مع القول بأن الأشكال المختلفة من الحكم تتصف بدرجات مختلفة من المنطقية، كما تختلف أيضاً مع الفكرة القائلة إن تفكير الشخص العادى يختلف كيفياً وأدنى من تفكير العالم (٢٦).

كما لا توجد مجموعة محددة من المعالم (البارامترات) تتفوق بالضرورة على مجموعة أخرى. على سبيل المثال أوضح **Gigerenzer** وزملاؤه (١٥- ١١- ١٤) أن تطبيق النماذج المنهجية التى من المفترض أن تتطلب دافعية مرتفعة وقدرة معرفية عالية قد تقود فى بعض المواقف إلى نواتج حكم أدنى من تلك المعطاة باستخدام الأحكام الإلماعية. ولذلك فإن الحكم إذا كان تقييمياً أو رأياً محدداً سيتم فى النهاية التصديق عليه بأنه صحيح أولاً اعتماداً على تغذية راجعة مستمدة من محكات واقعية مكثفة (١٢) والتى تعمل جيداً للسماح باستمرار الحياة والأداء الفعال والنمو (١٥).

إن الميزة الكبيرة لعملية التفكير الاستدلالى البشرى (سواء التى يتم توظيفها عن طريق الأشخاص العاديين أو العلماء) هى مرونتها وإيجابيتها وقدرتها على حل المواقف. وعلى ذلك فبينما يستطيع كل البشر إنتاج أفكار مقبولة ذاتياً، تلك الأفكار إذا كانت لا

مراجع الفصل الرابع عشر

1 - Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.

2 - Chaiken, S., Liberman, A., & Eagly, A. H. (1989). Heuristic and systematic processing within and beyond the persuasion context. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 212–252). New York: Guilford Press.

3 - Chaiken, S., & Trope, Y. (Eds.). (1999). *Dual process theories in social psychology*. New York: Guilford Press.

4 - Cheng, W. P., Holyoak, K. J., Nisbett, R. E., & Oliver, L. M. (1986). Pragmatic versus syntactic approaches to training deductive reasoning. *Cognitive Psychology*, *18*, 293–328.

5 - Cheng, W. P., Holyoak, K. J., Nisbett, R. E., & Oliver, L. M. (1993). Pragmatic versus syntactic approaches to training deductive reasoning. In R. E. Nisbett (Ed.), *Rules for reasoning* (pp. 165–203). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

6 - Chun, W. Y., Spiegel, S., & Kruglanski, A. W. (2002). *Assimilative behavior identification can also be resource-dependent: A unimodel perspective on personal attribution*. Manuscript submitted for publication.

7 - Cosmides, L., & Tooby, J. (1996). Are humans good intuitive statisticians after all? Rethinking some conclusions from the literature on judgment under uncertainty. *Cognition*, *58*, 1–73.

8 - Epstein, S., & Pacini, R. (1999). Some basic issues regarding dual-process theories from the perspective of cognitive-experiential self-theory. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual process theories in social psychology* (pp. 462–482). New York: Guilford Press.

9 - Fiedler, K. (1988). The dependence of the conjunction fallacy on subtle linguistic factors. *Psychological Research*, *50*, 123–129.

10 - Fiske, S. T., Lin, M., & Neuberg, S. L. (1999). The continuum model: Ten years later. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual process theories in social psychology* (pp. 231–254), New York: Guilford Press.

11 - Gigerenzer, G. (1996a). The psychology of good judgment: Frequency formats and simple algorithms. *Medical Decision Making*, *16*, 273–280.

12 - Gigerenzer, G. (1996b). Rationality: Why social context matters. In P. B. Baltes & U. M. Staudinger (Eds.), *Interactive minds: Life-span perspectives on the social foundation of cognition* (pp. 319–346). Cambridge, England: Cambridge University Press.

13 · Gigerenzer, G., Czerlinski, J., & Martignon, L. (1999). How good are fast and frugal heuristics? In J. Shanteau, B. A. Mellers, & D. A. Schum (Eds.), *Decision science and technology: Reflections on the contributions of Ward Edwards* (pp. 81–103). Boston: Kluwer.

14 - Gigerenzer, G., & Goldstein, D. G. (1996). Reasoning the fast and frugal way: Models of bounded rationality. *Psychological Review, 103*, 665–669.

15 - Gigerenzer, G., & Hoffrage, U. (1995). How to improve Bayesian reasoning without instruction: Frequency formats. *Psychological Review, 102*, 684–704.

16 - Ginosar, Z., & Trope, Y. (1980). The effects of base rates and individuating information on judgments about another person. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*, 228–242.

17 - Ginosar, Z., & Trope, Y. (1987). Problem solving in judgment under uncertainty. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 464–474.

18 - Grice, H. P. (1975). Logic and conversation. In P. Cole & J. L. Morgan (Eds.), *Syntax and semantics 3: Speech acts* (pp. 41–58). San Diego, CA: Academic Press.

19 - Higgins, E. T. (1996). Knowledge activation, application, and salience. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 133–168). New York: Guilford Press.

20 - Hilton, D. J. (1995). The social context of reasoning: Conversational inference and rational judgment. *Psychological Bulletin, 118*, 248–271.

21 - Kahneman, D., Slovic, P., & Tversky, A. (1982). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

22 - Kahneman, D., & Tversky, A. (1973). On the psychology of prediction. *Psychological Review, 80*, 237–251.

23 - Kruglanski, A. W. (1989a). *Lay epistemics and human knowledge: Cognitive and motivational bases*. New York: Plenum Press.

24 - Kruglanski, A. W. (1989b). The psychology of being "right": On the problem of accuracy in social perception and cognition. *Psychological Bulletin, 106*, 395–409.

25 - Kruglanski, A. W. (1992). On methods of good judgment and good methods of judgment: Political decisions and the art of the possible. *Political Psychology, 13*, 455–475.

26 - Kruglanski, A. W. (1994). The social-cognitive bases of scientific knowledge. In W. R. Shadish & S. Fuller (Eds.), *The social psychology of science* (pp. 197–213). New York: Guilford Press.

27 - Kruglanski, A. W., & Thompson, E. P. (1999a). The illusory second mode or, the cue is the message. *Psychological Inquiry*, *10*, 182–193.

28 - Kruglanski, A. W., & Thompson, E. P. (1999b). Persuasion by a single route: A view from the unimodel. *Psychological Inquiry*, *10*, 83–109.

29 - Kunda, Z. (1999). Parallel processing of stereotypes and behaviors. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual process theories in social psychology* (pp. 314–322). New York: Guilford Press.

30 - Lyon, D., & Slovic, P. (1976). Dominance of accuracy information and neglect of base-rates in probability estimations. *Acta Psychologica*, *40*, 287–298.

31 - Neuberg, S. L., & Fiske, S. T. (1987). Motivational influences on impression formation: Outcome dependency, accuracy-driven attention, and individuating processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 431–444.

32 - Nisbett, R. E., & Ross, L. (1980). *Human inference: Strategies and shortcomings of social judgment*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

33 - Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). The elaboration likelihood model of persuasion. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 19, pp. 123–205). San Diego, CA: Academic Press.

34 - Petty, R. E., Cacioppo, J. T., & Goldman, R. (1981). Personal involvement as a predictor of argument-based persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *41*, 847–855.

35 - Popper, K. R. (1959). *The logic of scientific discovery*. New York: Basic Books.

36 - Popper, K. R. (1963). *Conjectures and refutations*. New York: Harper.

37 - Sanitioso, R., Freud, K., & Lee, J. (1996). The influence of self-related goals on the use of stereotypical and individuating information. *European Journal of Social Psychology*, 26, 751–761.

38 - Sanitioso, R., & Kunda, Z. (1991). Ducking the collection of costly evidence: Motivated use of statistical heuristics. *Journal of Behavioral Decision Making*, *4*, 161–178.

39 - Schwarz, N., Strack, F., Hilton, D. J., & Naderer, G. (1991). Base-rates, representativeness, and the logic of conversation. *Social Cognition*, 9, 67–84.

40 - Taylor, S. E. (1981). The interface of cognitive and social psychology. In J. Harvey (Ed.), *Cognition, social behavior, and the environment* (pp. 189–211). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

41 - Trope, Y., & Alfieri, T. (1997). Effortfulness and flexibility of dispositional judg-

ment processes. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 662–674.

42 - Trope, Y., & Gaunt, R. (1999). A dual-process model of overconfident attributional inferences. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual process theories in social psychology* (pp. 161–179). New York: Guilford Press.

43 - Trope, Y., & Gaunt, R. (2000). The use of situational information in dispositional inference: Correction or integration? *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 344–354.

44 - Trope, Y., & Liberman, A. (1996). Social hypothesis testing: Cognitive and motivational mechanisms. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 239–270). New York: Guilford Press.

45 - Tuchman, B. W. (1984). *The march of folly: From Troy to Vietnam*. New York: Alfred A. Knopf.

46 - Tversky, A., & Kahneman, D. (1983). Extensional versus intuitive reasoning: The conjunction fallacy in probability judgment. *Psychological Review, 91*, 293–315.

47 - Wells, G. L., & Harvey, J. H. (1977). Do people use consensus information in making attributional judgments? *Journal of Personality and Social Psychology, 35*, 279–293.

48 - Zukier, H., & Pepitone, A. (1984). Social roles and strategies in prediction: Some determinants of the use of base-rate information. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 349–360.

الفصل الخامس عشر

تحويل المحن إلى مزايا : فى فضائل التنشيط المتآنى للانفعالات الإيجابية والسلبية(*)

بالرغم من انشغال علم نفس الصحة بالتفاعل بين الانفعالات والصحة، فإن معظم البحوث قد ركزت بشكل كبير على الانفعالات السلبية وليست الإيجابية. لماذا كل هذا الانشغال بالجانب السلبى؟ إن الانفعالات السلبية بالمقارنة بالإيجابية لها تأثير أكبر على الحكم الوجدانى (٢١) والمعتقدات والسلوك (٥) (٣٨) (٤٣) وأجهزة الجسم المختلفة (٤) وحتى الإمكانات (٢٢). إذا نظرنا للرؤية التقليدية للمواد الحيوية (مواد كيماوية أو وصلات عصبية أو غيرها) المنشطة للانفعالات الإيجابية والسلبية باعتبارهما قطبين متناقضين على طرفى بعد واحد للميكانيزمات الوجدانية (٣٤)، نجد أن تركيز علم نفس الصحة على العمليات السلبية المدمرة، والاستبعاد النسبى للانفعالات الإيجابية له بعض الوجاهة، وهو نابع من التصور التقليدى للعلاقة التبادلية بين الانفعالات الإيجابية والسلبية ، أى أن فى تخفيض المشاعر السلبية زيادة للمشاعر الإيجابية. وهكذا فإن ما تعلمناه من دراسات الانفعالات السلبية يمكن أن ينتقل مباشرة وبصورة كاملة لعمليات الانفعالات الإيجابية (٢٠).

(*) Turning Adversity to Advantage : On the virtues of the co activation Of positive and negative Emotions.

كتب هذا الفصل :

Jeff T. Larsen, Scott H. Hemenover, Catharine J. Norris and John T. Cacioppo

ترجمته أ.د. صفاء الأعسر.

على ضوء هذا الإطار النظرى، يمكن فهم توجه معظم الدراسات والبحوث فى مجال الصحة والانفعالات نحو آثار الانفعالات السلبية على الإصابة بالأمراض. وقد فاقت هذه الدراسات فى حجمها تلك الدراسات التى تبحث عن العوامل الإيجابية التى ترتبط بالصحة وكانت النسبة بينهما ١١-١ (٢٨). وقد حظيت دراسات أثر الضغوط النفسية على نشاط الجهاز الدورى (٤٦) وأمراض القلب والجهاز الغددى (٧) والوظائف المناعية (١٧) وكذلك الصحة العقلية (١٤) والجسمية (١١)، باهتمام كبير. والمجال الثانى الذى حظى بالاهتمام هو التركيز على العوامل السلبية التى تؤثر على الصحة الجسمية مثل الاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة والعدائية والغضب، وكذلك على السمات الانفعالية فى الشخصية كالعصابية (١٦). لقد نتج عن الدراسة فى هذه المجالات تحديد العوامل الانفعالية السلبية التى تعمل بوصفها عوامل خطر، وبناء نماذج لتفسير كيف تسهم هذه العوامل فى الإصابة بالمرض. ومادامت الانفعالات السلبية تؤثر فعلاً فى إحداث نتائج صحية سلبية، فلابد من اعتبارها شيئًا يجب تجنبه أو على الأقل تحجيمه.

ومع ذلك فإن التطورات النظرية الحديثة فى مجال الانفعالات والدراسة العصبية للوجدان، طرحت افتراضًا بأن العمليات المسببة للانفعالات السلبية والإيجابية متطابقة. وقد سبق للكاتب أن أشار إلى أن خصائص الجهاز الوجدانى تختلف عبر مستويات الجهاز العصبى نتيجة للقيود التى تؤثر على كل مستوى. (٣) (٦) بالرغم أن القيود الفيزيقية تحدد التعبير السلوكى، وتوجه الاستعدادات السلوكية نحو تنظيم ثنائى القطب (مثال : جيد/سيىء - اقتراب/انسحاب). إن النموذج الخاص بالتقييم المكانى يفيد أن هذه القيود قد تفقد قوتها. Evaluative Space Model (ESM) (2) (3) (26) وهنا قد يتمايز التنشيط الإيجابى وينفصل عن التنشيط السلبى فى بداية عمليات التقييم حتى وإن كانت هذه العمليات عادة تنتج فى استجابات تقييم ثنائية القطب :

نموذج التقييم المكانى له مترتبات مهمة : أولاً : أن نموذج ESM يرفع من احتمالات أن تخفيض المشاعر السلبية قد لا يكون مكافئًا لتنمية المشاعر الإيجابية.

وعليه فإن المعرفة العلمية المستمدة من دراسة العمليات الوجدانية السلبية قد لا تتحول لعمليات الوجدانية الإيجابية. ومن المنطلق نفسه لنا أن نتوقع أن دراسة العلاقة بين الانفعالات الإيجابية والصحة قد تصل بنا لاكتشاف علاقات وميكانيزمات وتدخلات إيجابية لا يمكن لدراسة الانفعالات السلبية أن تكشف عنها. وهذا ما تشهد به جميع فصول هذا الكتاب. ثانيًا إن رؤية النظام الوجدانى على أنه حيز ثنائى التغير، أى يسمح بتغير الانفعالات الإيجابية والسلبية معًا، وليس بعداً ثنائى القطب يكون فيه التغير لقطب دون آخر، إن ESM يسمح بحدوث نماذج متعددة من التنشيط، لكل منها مسبباته وعملياته ونواتجه (٢) شكل (١)، فى حين أن المنظور ثنائى القطب يفترض أن المثيرات تؤثر فى الإيجابية فى اتجاه عكس اتجاه تأثيرها فى السلبية، وبالتالى فالزيادة فى اتجاه يؤدى إلى النقصان فى الاتجاه المضاد. ولكن منظور ثنائية التغير يسمح لهذا التنشيط التبادلى كما يسمح بنماذج أخرى من التنشيط.

ويحدث التنشيط المفرد حين يؤثر المثير (المنبه) فى الإيجابية فقط أو فى السلبية وليس الاثنين معًا. وقد تؤثر المنبهات فى الإيجابية والسلبية معًا، وفى الاتجاه نفسه، فالكف الثنائى يحدث حين يخفض مثير ما من تنشيط النظامين الإيجابى والسلبى. وبالمثل يحدث التنشيط الثنائى حين يزيد مثير ما من تنشيط كلا النظامين.

التناقض المرتبط بالتنشيط الثنائى يؤدى إلى عدم وضوح التوجه السلوكى، وبالتالى نفترض أنه غير مستقر وغير سار(٢) (٣). إن الفكرة الرئيسية فى هذا الفصل أن هذا التنشيط الثنائى المربك قد يسمح للناس أن يتفهموا مثيرات الإحباط ويسيطروا على مثيرات الإحباط فى المستقبل، وأن يتجاوزوا الخبرات الصدمية. وهذا يعنى أن التنشيط الثنائى قد يسمح للناس أن يحولوا مواقف العسر إلى يسر، أو المحن إلى مزايا وبصورة أكثر عمومية، سوف نشير إلى أن التركيز التقليدى على الجوانب السلبية للصحة وحسن الحال (الرفاه) (٨)، إلى جانب التركيز المعاصر على الجوانب الإيجابية (٣٥) يحتاج أن يستكمل بالأخذ فى الاعتبار الظروف المرتبطة بالنماذج المتعددة للتنشيط، وما يترتب عليها من نتائج.

البحوث السابقة حول تأثير الاستجابات الانفعالية للمنغصات على الصحة

Prior Resecrch on the Effects Of Emotional Reactions to Stressors on Heath

منذ بدايات القرن الماضى (٨) (٢٧) أصبح التأثير السلبى للتوتر النفسى على الصحة أمرًا معروفًا، وتشير البحوث المعاصرة إلى أن الاستجابة الوجدانية الانفعالية السلبية لمثيرات التوتر (المنغصات) تهدد الصحة، ولكن إدارة الانفعالات (تدبرها) قد يؤدى لتحقيق مجابهة صحية (٢٧). إن الذين يتجاهلون سائقًا عدوانيًا يتجاوز قوانين المرور مثلاً يتجنبون حدوث نتائج صحية سلبية ترتبط بمواجهتهم للمنغصات اليومية. ولكن ليس كل مثيرات التوتر صغيرة أو يمكن تجاهلها، فالأحداث السلبية المستمرة لا يمكن الاستمرار فى تجاهلها، ويتطلب مجابهتها تقبل المنغصات وكذلك الانفعالات السلبية التى تثيرها. بعبارة أخرى من يواجهون صدمات قاسية وعنيفة عليهم الالتحام بها وإحكام الالتفاف حولها وليس تجاهلها.

تناولت بعض الدراسات أثر الاستجابة الانفعالية للمنغصات على المجابهة الصحية (الإيجابية) فى إطار الإفصاح Disclosure . فى مجال الإفصاح يطلب من المشاركين أن يكتبوا مقالات مختصرة يومية عن أفكارهم ومشاعرهم نحو أحد المنغصات (مثيرات التوتر) (٢٩)، وكانت النتيجة فى كثير من هذه البحوث أن المشاركين فى الموقف التجريبى كانت النتائج الصحية لديهم أفضل من المشاركين فى المجموعة الضابطة، والذين كانوا يكتبون عن موضوعات لا تثير التوتر لديهم. من المهم أن نشير إلى أن المشاركين فى المجموعة التجريبية كانوا يعبرون عن استجاباتهم الانفعالية الإيجابية والسلبية لمثيرات التوتر فى هذه الدراسات (٢٤). وجد أحد الباحثين أن المشاركين الذين قدمت لهم تعليمات الإفصاح العادية استخدموا المفردات الإيجابية والسلبية بالدرجة نفسها مثل من قدمت لهم تعليمات للتركيز على الجوانب

الصدمية والإيجابية للأحداث المثيرة للتوتر. وفى بحث آخر (٤٠) أشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين لا يظهرون انفعالاً أو يظهرون انفعالاً بسيطًا حين يواجهون مثيرات التوتر يعانون عادة من نتائج صحية أسوأ من أولئك الذين يعبرون عن مشاعرهم.

هذه الدراسات كانت لها أهمية فى الدعوة للتركيز على تخفيض المشاعر السلبية التى يعانيها من يواجه مواقف مثيرة للتوتر الشديد. فى أحد دراسات الإفصاح الأولى (٣١)، طلب الباحثون من المشاركين أن يكتبوا عن الخبرات الصادمة والقاسية الشخصية ، وقد وجد (٢٩) أن المشاركين الذين استخدموا عدداً أكبر من المفردات السلبية فى مقالاتهم تحسنت حالتهم الصحية بالمقارنة بمن لم يتحسنوا. وأكثر من هذا أن الذين تحسنوا استخدموا عدداً أقل من المفردات الإيجابية بالمقارنة بمن لم يتحسنوا.

الذى تثيره هذه التجربة هو ما إذا كان التحسن فى الحالة الصحية يرتبط بقدر أكبر من التعبير السلبى، أم بقدر أقل من التعبير الإيجابى أم بتوازن ما بينهما. ولم تدعم الدراسات التى أجريت بعد ذلك أيًا من النتائج السابقة. فمن إحدى الدراسات وجد الباحث أن الإفصاح عن الأفكار والمشاعر حيال مثيرات التوتر المتوسطة كالتحاقهم بالجامعة كانت زياراتهم الطبية فى الشهرين التاليين أقل من أفراد العينة الضابطة. وقد استخدم المشاركون فى المجموعة التجريبية مفردات إيجابية (متوسطها ٣,٢) ومفردات سلبية (متوسطها ١,٩) فى مقالاتهم، وهذا يتسق مع ما كتبوه عن التوتر المرتبط بالالتحاق بالجامعة. على عكس بعض النتائج السابقة (٢٩) فقد وجد أن استخدام المفردات السلبية لا يرتبط بعدد الزيارات الطبية، فى حين أن استخدام المفردات الإيجابية كان يرتبط سلبيًا بعدد الزيارات الطبية.

وقد وجد أن استخدام المفردات الإيجابية يفيد من يواجه خبرات صدمية أو غيرها من المواقف المنغصة، فى بحث أجرى على عينة فقد أفرادها أحد زملائه نتيجة لإصابته بمرض الإيدز، وتمت دراسة التقرير اللفظى لأفراد العينة على مدى أسبوعين ثم ٤ أسابيع،

ثم ١٢ أسبوعًا بعد الوفاة، وعلى عكس طلبة الجامعة الذين كانوا يمرون بمرحلة انتقالية من المدرسة إلى الجامعة (٣٠)، استخدم هؤلاء الذين فقدوا عزيزاً عليهم مفردات سلبية (متوسط ١٣,٧) فى تجربة فقد أحد الزملاء. ومفردات إيجابية (متوسط ٧,٨) بالرغم من أن الباحث لا يربط بين النتائج الصحية واستخدام المفردات الإيجابية والسلبية فى تحليل مستقل، فقد وجد أن من استخدم نسبة أعلى من المفردات الإيجابية من المفردات الانفعالية الكلية (إيجابية وسلبية) - كانت حالتهم الصحية أفضل بما فى ذلك الروح المعنوية والمزاج الاكتئابى.

نلخص ما تقدم فى أن النتائج الصحية الجسمية والنفسية الإيجابية ارتبطت فى بعض الدراسات باستخدام مفردات إيجابية (٢٩) أقل ومفردات سلبية أكثر، وفى دراسات أخرى ارتبطت باستخدام مفردات إيجابية أكثر (٣٠) (٤١). على ضوء عدم الاتساق بين النتائج، قد يكون من المفيد الأخذ فى الاعتبار العوامل التى تم تثبيتها فى بعض الدراسات، والتى تغيرت فى بعض الدراسات الأخرى مثل الاختلاف فى شدة الحدث الصادم، فإلى أى مدى يمكن أن تؤثر شدة الحدث فى العلاقة بين رد الفعل الانفعالى والنتائج الصحية؟ وأكثر من هذا فيمكن الأخذ فى الاعتبار الدلالة النفسية لنسبة المفردات الإيجابية المستخدمة (٤١). فالمشاركون فى دراسات الإفصاح يكتبون مقالات عن مثيرات التوتر فى حياتهم، فيكون استخدام المفردات الانفعالية الإيجابية فى إطار الانفعال السلبى المرتبط بمثيرات التوتر. وهكذا يكون نسبة المفردات الإيجابية للحجم الكلى للمفردات (إيجابى + سلبى) مقياسًا أو مؤثراً لنتصور ردود الفعل الإيجابية والسلبية. وحيث إن النسبة المرتفعة والمنخفضة تشير إلى سيادة الانفعالات الإيجابية أو السلبية بالترتيب، فإن النسب الوسطية تشير إلى تنشيط لهما معًا.

وبدلاً من دراسة ما إذا كان من يعبرون عن مفردات إيجابية أكبر، ومفردات سلبية أقل تكون حالتهم الصحية أفضل أو أسوأ، فإن هذا المنحى يسمح بدراسة الظروف التى ترتبط فيها كل من الانفعالات الإيجابية والسلبية بنتائج صحية إيجابية.

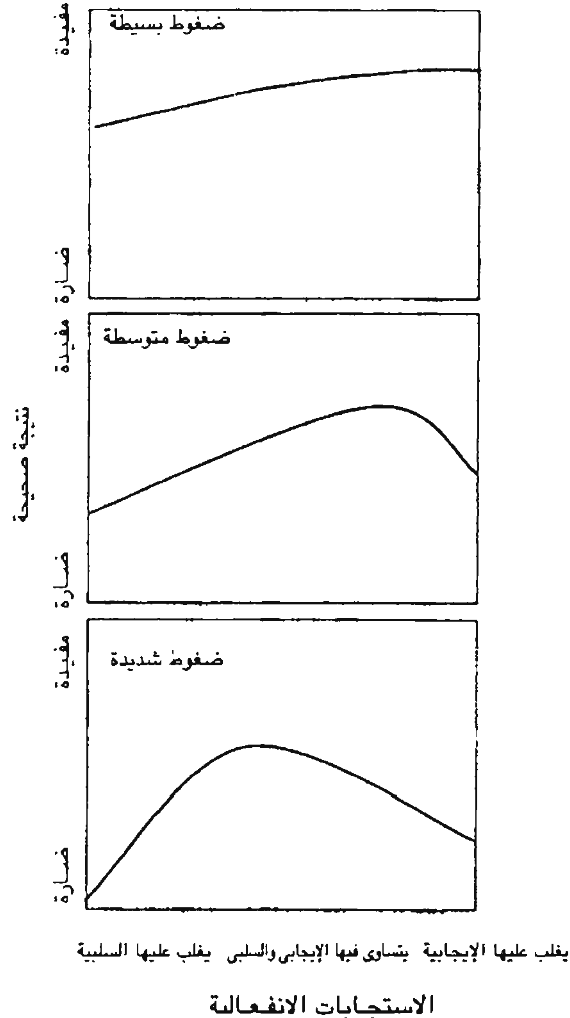
لا نستطيع أن ندعى أن هناك معدلات محددة للانفعالات الإيجابية والسلبية التى تفيد فى الحالات والظروف كلها. واستخلاصاً من أدبيات البحث الذى يربط بين الإفصاح الانفعالى والمجابهة، يقدم الشكل ١ – ١٥ نموذجًا يربط بين الاستجابة الانفعالية والنتائج الصحية الإيجابية. يتضمن النموذج عدداً من الملامح مثل التنبؤ بأن النتائج الصحية تكون أسوأ فى حالة المنغصات الشديدة مقارنة بالمنغصات متوسطة الشدة، كما تكون أسوأ حين تكون الاستجابة الانفعالية لها سلبية تمامًا مقارنة بالاستجابة الإيجابية. فى هذا الفصل نركز على أكثر علامتين ارتباطًا بدراسات الإفصاح. الأولى: النظر للعلاقة بين الانفعالات الإيجابية أو السلبية والنتائج الصحية على أنها سلسلة من الإحداثات المنحنية وليست خطية. الثانية : يقع التوازن الأمثل للانفعالات الإيجابية والسلبية من أجل مجابهة صحية فى نقطة أكثر انخفاضاً فى حالة المثيرات الأشد إثارة للتوتر. بمعنى أن المجابهة الفعالة للمنغصات العابرة ترتبط بمشاعر وأفكار إيجابية، فى حين أن المجابهة الفعالة للصدمات الكبرى تتطلب التعامل مع والعمل من خلال معلومات سلبية، وبالتالى فهى ترتبط بنسبة أكبر من الأفكار والانفعالات السلبية.

كيف يفسر لنا هذا النموذج البيانات الراهنة؟ نفترض أن خبرة الفقد من أقسى الخبرات الصدمية. وهذه الخبرات تم استخدامها فى الدراسات السابقة والتى تناولت وفاة صديق (٤١) (٢٩) وبالتالى ينطبق عليها النموذج (شكل ١–١٥) أسفل الصفحة. لقد استخدم أفراد عينة البحث نسبة أقل من المفردات الإيجابية (٤ و) مقارنة بالبحث الآخر (٥ و). والخاص بالتحاق الطلبة بالمرحلة الجامعية. هذه الدراسات قدمت نتائج غير متسقة، حيث إن نسبة الانفعالات الإيجابية كانت مرتبطة بالصحة الجيدة فى دراسة الفقد وكان الارتباط عكسيًا فى دراسة الالتحاق بالجامعة.

إن البيانات من هذه الدراسات متوائمة مع النموذج حيث تقع عينة الدراسة الأولى إلى يسار أفضل نسبة للانفعالات الإيجابية، على حين يقع المشاركون فى الدراسة الثانية إلى اليمين.

فى دراسة الالتحاق بالجامعة (٣٠) كتب المشاركون عن خبرة الالتحاق بالجامعة على افتراض أن هذه الخبرة تثير توترات أقل شدة مقارنة بالفقد (٤١) وهو أكثر الخبرات الصدمية (٢٩) شدة لدى المشاركين. ولذلك فهى تقع فى النموذج الأوسط حيث استخدم المشاركون نسبة أكبر من المفردات الإيجابية (متوسط ٦ر) فى مقالاتهم بالمقارنة بالدراسة الثانية وكان (المتوسط ٥ر) على عكس الدراسة الأولى (الالتحاق بالجامعة) فقد وجدت علاقة مباشرة بين نسبة المفردات الانفعالية الإيجابية والنتائج الصحية. بالرغم مما فى هذه الدراسات من عدم وجود اتساق، حيث كانت العلاقة مباشرة وإيجابية بين الصحة والمفردات الإيجابية (فى الالتحاق بالجامعة) وكانت عكسية فى دراسة فقد صديق. ومع ذلك فهذه النتائج تتناسب مع النموذج ويمكن تفسيرهما إذا وقعت الدراسة الأولى (دخول الجامعة) إلى يسار النسبة الأمثل للانفعالات الإيجابية فى الشكل الأوسط.

يتضمن نموذج التنشيط الثنائى تنبؤًا يفيد أن المجابهة الصحية ترتبط بتوازن أمثل بين الانفعالات الإيجابية والسلبية، كما تتنبأ بأن ترتبط الفوائد الصحية للإفصاح بدرجة أكبر بالتنشيط الثنائى (الانفعالات الإيجابية والسلبية) وليس بالمشاعر المحايدة (غياب الانفعالات الإيجابية والسلبية). ومع ذلك فقد فشل المقياس النسبى الذى تم استخدامه فى التمييز بين الأفراد الذين لديهم (انفعالات سالبة وموجبة معًا) من ناحية والأفراد المحايدين. (لا هى ناحية القطب الموجب ولا ناحية القطب السالب). تتوفر لدينا شواهد عن دور التنشيط الثنائى الانفعالى وتظهر بتكرار فى دراسات الإفصاح، حيث إن الأفراد الذين يعبرون عن مشاعرهم يحققون فوائد صحية أكبر من أولئك المحايدين. وبالإضافة لذلك (٣٩) فقد تبين أن التعبير الانفعالى مفيد لمرضى السرطان (٤٠)، أما الكبت الانفعالى فيرتبط بنتائج صحية سيئة. الخلاصة مما سبق عرضه أن الفوائد الصحية ترتبط بدرجة أكبر بالتنشيط (الإيجابى والسلبى) عن ارتباطها بالمشاعر الحيادية.



شكل ١٠٠١٥ نموذج التنشيط الثنائى للمجابهة الصحية. تشير المنحنيات إلى عدد من العلاقات المنحنية بين الاستجابات الانفعالية للمنغصات والنتائج الدالة على الصحة. النتائج الدالة على الصحة لا ترتبط بالضرورة بالانفعالات الإيجابية تمامًا أو الانفعالات السلبية تمامًا، وإنما مع تناسب أمثل بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات الكلية (الإيجابية + السلبية) يمثل الشكل الأعلى والأوسط والأسفل منغصات متزايدة الشدة، وكلما زادت الشدة تقل النسبة الأمثل للانفعالات الإيجابية.

التنشيط الثنائى بوصفه خطوة نحو المجابهة

Coactivation As a Contributory step Toward copin

ناقشنا فيما تقدم أن تنشيط المشاعر الإيجابية والسلبية قد يرتبط بالمجابهة الفعالة. والآن نناقش ما إذا كان التنشيط الثنائى يسهم بوصفه خطوة فى الاتجاه نحو المجابهة الفعالة. بالرغم من أن الصحة كان ينظر لها باعتبارها تجنبًا للتوتر والمرض، فقد بدأ علم النفس الإيجابى فى إعادة النظر للصحة باعتبارها امتلاكًا للأشياء الجميلة فى الحياة (طيبات الحياة) (٣٥). يمكن النظر للنموذجين بوصفهما مصدرين لاستراتيجيات المجابهة الفعالة. تشير النظرة الأولى أن الأفراد الذين يتعاملون مع أحداث مثيرة للتوتر وما يترتب عليها من انفعالات سلبية عليهم استبعاد السلبيات، وتشير النظرة الثانية إلى أن هؤلاء الأفراد لابد لهم من التأكيد على الإيجابيات، وسوف نقدم هذه الاستراتيجيات وما لها من أوجه قصور من أجل مجابهة توجه نحو الانفعال. ثم نقترح استراتيجية بديلة.

استبعاد السلبى Eliminate the Negative

ينظر للقدرة على كف الانفعالات (٢٥) باعتبارها علامة من علامات النمو والارتقاء، ومهارة مهمة لدى الراشدين الأصحاء (٤٧). إن القمع الانفعالى إذن يحتل استراتيجية مفيدة فى المجابهة، ومع ذلك تشير كثير من البحوث، إلى أن استخدام مفردات سلبية فى أثناء الإفصاح يمكن أن يرتبط بفوائد صحية، وقد يعنى هذا أن القمع الانفعالى قد لا يكون الأكثر فاعلية دائمًا. فقد وجد بعض الباحثين أن طلبة الجامعة (١٩) يستطيعون قمع التعبير الانفعالى الصريح عند مشاهدة أفلام مرحة أو أفلام حزينة حينما يعطيهم المجرب تعليمات بذلك، ولكن يكون ذلك القمع على حساب استثارة فسيولوجية متزايدة.

وتشير بحوث أخرى (٤٨) إلى أن قمع الانفعالات السلبية ليس أمراً صعباً فقط بل إنه يضيف العبء المعرفى أيضًا ويأتى بنتيجة عكسية باستثارته المزيد من المشاعر السلبية، فى هذه الدراسة قام المشاركون بكتابة مقال صغير عن فشل شخصى ثم حاولوا أن يفكروا فيه، أو يبعدوا تفكيرهم عنه. ثم قاموا بعد ذلك بعمل تدريب يتضمن اختيار مفردات مختلفة. وكانت المفردات المرتبطة بالفشل أكثر ظهوراً لدى الأفراد الذين قمعوا التفكير فى خبرة الفشل، وهذه النتيجة توحى أن محاولات الأفراد قمع مشاعرهم السلبية المصاحبة لمثيرات التوتر قد يكون لها تأثيرات داخلية على الوجدان والتفكير. وأكثر من هذا فقد أشار المنظرون إلى أن قمع الأفكار قد يكون أحد أسباب اضطراب ما بعد الصدمة، والخواف وغيرها من الاضطرابات العقلية (٣٢).

التأكيد على الإيجابى Accentuate the Positive

قد يكون تأكيد الإيجابى بديلاً عن استبعاد السلبى (١٥)؛ فقد ورد فى بعض الكتابات أن إعادة تقدير الموقف بصورة إيجابية (التركيز على الجانب الجيد لما يحدث أو ما قد حدث) والتركيز على المشكلة فى المجابهة (التركيز على الأفكار والسلوكيات الأدائية التى تساعد فى حل أسباب التوتر) وخلق أحداث نفسية إيجابية (من خلال إكساب الخبرات العادية معانى إيجابية) مما قد يساعد فى المجابهة. ومن أكثر المسارات البحثية لعلم النفس الإيجابى دراسة الآثار المفيدة للتفاؤل على الصحة. فقد وجد الباحثون أن التفاؤل ينبئ بالمجابهة الموجهة للمشكلة **Problem - Focused Coping** واستعادة العافية، ونوعية الحياة بعد الجراحة لدى مرضى أجروا عمليات جراحية فى القلب (٣٦).

تبين من نتائج البحوث (٤٤) التى أجريت على الأوهام الإيجابية أن الرؤية المتفائلة حتى لو كانت غير واقعية ترتبط بصحة نفسية أفضل. ويشير بعض الباحثين إلى أنه يزعم أن البيئة الاجتماعية تتحمل بعض الأوهام البسيطة إلا أنها لا تتحمل الأوهام الشديدة

الحادة (٤٢) (٤٥). فى دراسة استخدم فيها مقياس التفكير البناء **Constructive Thinking Inventory** ويتضمن عوامل مفهوم المجابهة السلوكية **Behavioral Coping** والتفاؤل الساذج **Naïve Optimism** إلى جانب غيرها من العوامل، ويقصد بالمجابهة السلوكية التمسك بنظرة متفائلة إلى جانب التخطيط، والخطوات التنفيذية. أما التفاؤل الساذج فيقصد به تفكير مبالغ فى البساطة ومبالغ فى الإيجابية. وعلى حين ارتبط عامل المجابهة السلوكية إيجابياً بمؤشرات الحياة الناجحة كالتحصيل الأكاديمى، كانت ارتباطات التفاؤل الساذج مختلطة (١٢)، حيث أشارت النتائج إلى أن المرتفعين على عامل التفاؤل الساذج يستمتعون بعلاقات اجتماعية ناجحة، ولكنهم يعانون من أعراض جسمية أكثر أيضاً.

أجمع بين الجيد والسيئ Take the good with the bad

هناك استراتيجية ثالثة (١٥) مشتقة من الفكرة الخاصة - أن المجابهة السليمة ترتبط بنسبة قياسية من الانفعالات الإيجابية والسلبية. وهذا يعنى أن التنشيط الثنائى للانفعالات الإيجابية والسلبية معًا، يمكن أن يلعب دورًا حاسماً فى حل المواقف المثيرة للتوتر. إن تحويل السلبيات إلى مميزات يتطلب تخطيطًا وحلاً للمشكلات تقوم به الذاكرة العاملة؛ والذاكرة العاملة بدورها تتضمن آليات الاحتفاظ النشط بالمعلومات فى الذاكرة قصيرة المدى، آليات التحكم التنفيذى الذى ينظم تنشيط هذه المعلومات، أو قمعها أو معالجتها، إن تنشيط الذكريات عن الأحداث الضاغطة يمكن أن يكون فى ذاته ضاراً، وبالتالى يقل احتمال تنشيطها فى المستقبل. واتساقًا مع هذا الفرض تبدو الأحداث الصادمة مشوشة بشكل خاص (١٣)، ولا يمكنها أن تتكامل مع القوالب الشخصية التى تميز عملية معالجة المعلومات بالنسبة للأحداث العادية (١٠). فإذا أمكن إعادة تنظيم هذه الذكريات، لتتكامل مع القوالب الشخصية وتتحول إلى شىء نافع، فلابد أن يحتفظ بها فى الذاكرة العاملة، إن الاحتفاظ بمعلومات سلبية ضاغطة فى الذاكرة العاملة لمدة كافية، وبدرجة وضوح كافية بما يسمح بالإمساك بزمام الموقف

المثير للتوتر يرجع أساسًا للتنشيط المتأنى للعمليات الوجدانية، أى التنشيط الثنائى للإيجابية والسلبية.

كما سبق وذكرنا أن نموذج ESM يعنى أن التنشيط الثنائى يؤدى إلى توجيه سلوكى غير محدد، وبالتالى يكون أقرب إلى عدم الاتساق كما يكون منفردًا (٢). وفى الأحوال كلها فإن الأحداث السلبية التى لا يمكن تجنبها يجب أن يتم حلها. ويكون التنشيط الثنائى على المدى القصير خطوة مهمة نحو الوسائط المعرفية للمجابهة الإيجابية على المدى البعيد. وقد تمت دراسة اثنين من هذه الوسائط المعرفية، وخاصة الالتحام بمثيرات التوتر، وخلق المعنى، وقد وجد الباحثون (٣٣) أن المشاركين فى التجربة الذين قاموا بعمل تصور بصرى لحدث منغص يعانون منه وتصوروا استجاباتهم الوجدانية والسلوكية للحدث، قرروا فيما (٩) بعد أن مجابهتهم للحدث كانت أكبر بما فى ذلك من قبول أكبر لواقع الحدث، وإعادة تفسيره تفسيرًا أكثر إيجابية.

إن القدرة على الالتحام بالحدث المنغص أو مواجهة التوتر قد تقوى القدرة على إيجاد معنى له (١٥). فى دراسة تمت على عينة من مرضى المناعة وجد الباحثون (١) أن المعالجة المعرفية الإيجابية للمرض كانت ضرورية ولكن ليست كافية لتحسن الصحة، ولكن المرضى الذين استطاعوا أن يجدوا معنى فى مرضهم الصدمى كانت وظائفهم المناعية أفضل، ومعدل الوفيات بينهم أقل. وتشير هذه النتائج إلى أن المجابهة لا تعتمد فقط على الالتحام بالحدث المثير للتوتر بل أيضًا اكتساب الاستبصار به.

خـــاتمة

لقد قدم علم النفس الإيجابى إضافات جديدة عبر الساحة السيكولوجية المعاصرة يؤكد فيها العوامل الإيجابية التى تحسن الصحة والرفاه. وبرغم أن الشك فى أن تخفيض الانفعالات السلبية يخفض المرض أمرًا مطروحًا منذ زمن بعيد، فإن علم النفس الإيجابى قدم إضافة تفيد أن الانفعالات الإيجابية فقط يمكن أن تحسن الصحة والرفاه، ولكن ما يفتقده التوجهان مزيد من الاهتمام بتصور للمعالجة الوجدانية السلبية

والإيجابية معًا وخاصة عند التعامل مع الأحداث الخاصة بمواقف الفشل العابرة، وكذلك المبالغة فى التركيز على الجوانب السلبية لأحداث الحياة مما يفسد الصحة، فإن الانفعالات السلبية تستثار لمقاطعة نشاط ما، أو للتغلب على تهديد ما، أو لتعديل تصرف معين، أو لتغيير ما فى البيئة. بالرغم من أن إدارة الانفعالات قد تدرك باعتبارها القدرة على تخفيض الانفعالات السلبية وتعظيم الانفعالات الإيجابية، فإننا نرى أن إدارة الانفعالات تتضمن دائمًا معايشة الانفعالات السلبية والغوص فيها والعمل من خلالها، وليس مجرد تخفيضها. إن الانسحاب أو الإنكار قد يحسن المزاج لحظيًا، ولكن لن ينمى القدرة على التأقلم، وهى إحدى علامات الحياة الجيدة، التى قد تكافئ فى أهميتها أهمية السعادة ذاتها.

إن القدرة على التصدى والتغلب على الانفعالات السلبية لها قيمة حاسمة لدى المرضى الميئوس من شفائهم، ليس فقط لأنها تساعدهم على تحقيق حياة أفضل، وإنما لأنها قد تطيل الحياة نفسها. فى دراسة رائدة عن العلاقة بين المجابهة والنواتج الصحية، وجد أحد الباحثين أن مرضى سرطان الثدى الذين تم توزيعهم بصورة عشوائية فى مجموعات تقدم لهم الدعم والمساندة حيث كان يجرى تشجيعهم على التعبير عن مرضهم، كان معدل الوفيات بينهم متأخرًا ٣٧ شهرًا عن أفراد مجموعة أخرى لم يحصلوا على ذلك التدعيم، ويرى الباحث أن مرضى سرطان الثدى الذين التحقوا بمجموعات المساندة والتدعيم العلاجية تبينوا أن السعادة والحزن ليسا طرفين لبعد واحد، وهى نقطة محورية لنموذج التنشيط الثنائى و Esm الذى استمد منه، هؤلاء السيدات تحققت لهن السعادة ليس باستبعاد الانفعالات السلبية بل بالتصدى لها. إحدى المريضات ذهبت للأوبرا بعد أن وافقت على أنها لن تنتظر حتى تتحسن حالتها، وعلقت على ذلك أنها سوف تذهب وتصحب معها مرضها وتضعه على المقعد المجاور فى المسرح، وقالت كان مرضى موجودًا ولكننى استمتعت بوقتى. إذا فسرنا ذلك بأن هذه السيدة حيدت مشاعرها السلبية نكون ارتكبنا خطأ كبيرًا ونكون قد فقدنا التوجه السليم فى التغيير، فهى لم تستبعد خوفها، وإنما تقبلته. ونتيجة لذلك ارتبطت بمرضها وخلقت له معنى وتوافقت معه تمامًا.

توضح نتائج أحد الأبحاث أنه لا يكفى أن نمر بخبرة وجدانية سلبية، ولكن من الضرورى أن نمر بخبرة وجدانية إيجابية إذا كان لنا أن نلتحم بالانفعالات السلبية المرتبطة بالمنغصات. إن التنشيط المزدوج للانفعالات الإيجابية والسلبية حالة غير سارة وغير مستقرة وغير متسقة، وأحسن تصور لها ليس باعتبارها حالة وجدانية عادية، بل وسيلة فقط لتحقيق هدف وجدانى أكثر قيمة. القدرة على معايشة التنشيط الثنائى (الإيجابى والسلبى) وتحمل مترتباته الغامضة على السلوك تقوى احتمال تمكن الإنسان من التسامى ومواجهة ضغوط الحياة الكبرى. إن القدرة على تحمل التوتر المرتبط بمعايشة الانفعالات الإيجابية والسلبية معًا قد تمثل قوة إنسانية مهمة. وبصفة أكثر عمومية، بالرغم أن علم النفس الإيجابى قد أوضح أن التركيز على الانفعالات السلبية غير كاف، فإن المنظور الراهن يشير إلى أن التركيز على الانفعالات الإيجابية قد يتسبب فى عدم كفاءته أيضًا.

مراجع الفصل الخامس عشر

1 - Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 979–986.

2 - Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1994). Relationship between attitudes and evaluative space: A critical review, with emphasis on the separability of positive and negative substrates. *Psychological Bulletin*, *115*; 401–423.

3 - Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1999). The affect system: Architecture and operating characteristics. *Current Directions in Psychological Science*, *8*, 133–137.

4 - Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., Larsen, J. T., Poehlmann, K. M., & Ito, T. A. (2000). The psychophysiology of emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 173–191). New York: Guilford Press.

5 - Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Berntson, G. G. (1997). Beyond bipolar conceptualizations and measures: The case of attitudes and evaluative space. *Personality and Social Psychology Review*, *1*, 3–25.

6 - Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Berntson, G. G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*, 839–855.

7 - Cacioppo, J. T., Malarkey, W. B., Kiecolt-Glaser, J. K., Uchino, B. N., Sgoutas-Emch, S. A., Sheridan, J. F., Berntson, G. G., & Glaser, R. (1995). Heterogeneity in neuroendocrine and immune responses to brief psychological stressors as a function of autonomic cardiac activation. *Psychosomatic Medicine*, *57*, 154–164.

8 - Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*. New York: Appleton.

9 - Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.

10 - Christianson, S. (1992). *Handbook of emotion and memory*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

11 - Cohen, S., Tyrrell, D. A., & Smith, A. P. (1991). Psychological stress and susceptibility to the common cold. *New England Journal of Medicine, 325*, 606–612.

12 - Epstein, S., & Meier, P. (1989). Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 332–350.

13 - Foa, E., & Riggs, D. (1993). Post-traumatic stress disorder in rape victims. In J. Oldham, M. B. Riba, & A. Tasman (Eds.), *American Psychiatric Press review of psychiatry* (Vol. 12, pp. 273–303). Washington, DC: American Psychiatric Press.

14 - Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 571–579.

15 - Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 115–118.

16 - Friedman, H. S., & Booth-Kewley, S. (1987). Personality, Type A behavior, and coronary heart disease: The role of emotional expression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 783–792.

17 - Glaser, R., Pearl, D. K., Kiecolt-Glaser, J. K., & Malarkey, W. B. (1994). Plasma cortisol levels and reactivation of latent Epstein-Barr virus in response to examination stress. *Psychoneuroendocrinology, 19*, 765–772.

18 - Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271–299.

19 - Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotions. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 95–103.

20 - Ito, T. A., & Cacioppo, J. T. (1999). The psychophysiology of utility appraisals. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Understanding quality of life: Scientific perspectives on enjoyment and suffering* (pp. 453–469). New York: Russell Sage.

21 - Ito, T. A., Cacioppo, J. T., & Lang, P. J. (1998). Eliciting affect using the international affective picture system: Trajectories through evaluative space. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*, 855–879.

22 - Ito, T. A., Larsen, J. T., Smith, N. K., & Cacioppo, J. T. (1998). Negative information weighs more heavily on the brain: The negativity bias in evaluative categorizations. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 887–900.

23 - Jensen, M. R. (1987). Psychobiological factors predicting the course of breast cancer. *Journal of Personality*, 55, 317–342.

24 - King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 220–230.

25 - Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343–354.

26 - Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 684–696.

27 - Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

28 - Mayne, T. J. (1999). Negative affect and health: The importance of being earnest. *Cognition and Emotion*, 13, 601–635.

29 - Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 539–548.

30 - Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure: Physical health and adjustment. *Cognition and Emotion*, 10, 601–626.

31 - Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239–245.

32 - Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 1029–1054.

33 - Rivkin, I. D., & Taylor, S. E. (1999). The effects of mental simulation on coping with controllable stressful events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1451–1462.

34 - Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125, 3–30.

35 - Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

36 - Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Sr., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1024–1040.

37 - Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

38 - Skowronski, J. J., & Carlston, D. E. (1989). Negativity and extremity biases in impression formation: A review of explanations. *Psychological Bulletin, 105*, 131–142.

39 - Spiegel, D. (1998). Getting there is half the fun: Relating happiness to health. *Psychological Inquiry*, 9, 66–68.

40 - Spiegel, D., Bloom, J. R., Kraemer, H. C., & Gottheil, E. (1989). Effects of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer. *Lancet, 2*, 888–891.

41 - Stein, N., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 872–884.

42 - Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind.* New York: Basic Books.

43 - Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin, 110*, 67–85.

44 - Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193–210.

45 - Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin, 116*, 21–27.

46 - Tomaka, J., Blascovich, J., Kibler, J., & Ernst, J. M. (1997). Cognitive and physiological antecedents of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 63–72.

47 - Tomkins, S. (1984). Affect theory. In K. R. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 163–195). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

48 - Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1093–1104.

الفصل السادس عشر

الفرد بوصفه وحدة كلية
مدخل للبحث فى الارتقاء الإيجابى(*)

يمثل ميدان "القوى الإنسانية" (Human Strengths) ميدانًا جديدًا نسبيًا فى البحوث؛ فبعد فترة من الزمن كان تركيز معظم البحوث النمائية أو الارتقائية Developmental منصبًا على الجوانب السلبية فى نمو الفرد وأدائه لوظائفه، وقد أشار عدد من الباحثين إلى الحاجة إلى تأمل الجوانب الإيجابية وفحصها مثل ("كوين ريف" ٧) ، و ("سنجر" ٣١) والآن فإننا فى وقت مناسب أو حتى نموذجى لمناقشة المتطلبات الأساسية التى تحتاجها البحوث الإمبيريقية أو التجربية الناجحة فى هذا الميدان.

ومن حيث المبدأ يمكن دراسة أداء الفرد لوظائفه من ثلاثة منظورات مختلفة : المنظور التزامنى الراهن Current synchronic perspective ، والمنظور الارتقائى عبر الزمن Developmental diachronic perspective ، والمنظور التطورى Evolutionary perspective . وهذا الفصل يعالج المنظورين الأولين. ويحاول المنظور التزامنى أن يفسر أو يشرح أداء الفرد لوظائفه من زاوية الاستعدادات النفسية، والحيوية، والجسمية. وهذا المنظور لا يهتم بالعمليات الارتقائية التى تسبق أداء الفرد الحالى لوظائفه. ومن الناحية الأخرى فإن المنظور عبر الزمن يعنى بدراسة أداء الوظائف الجسمية من زاوية التاريخ الارتقائى أو النمائى للفرد. ومثل هذه النماذج تهتم بالتاريخ

(*) Aholistic Person Approach For Research On Positive Development

كتب هذا الفصل David Magnusson and Joseph L.Mahoney ، ترجمه أ.د. علاء الدين كفافى.

التطورى للفرد Ontogeny of the individual ، وبالتوقيت Timing ، وبالطريقة التى تعبر بها الأحداث البيئية المهمة عن نفسها والسبل التى تتفاعل بها هذه العوامل عبر الزمن.

ويقدم كل من المنظور التزامنى والمنظور عبر الزمن نموذجين ومنهجين مختلفين. إن البحث فى جوانب القوى الإنسانية قد أكد المنظور التزامنى الراهن. ولكننا لكى نفهم جوانب القوى الإنسانية فهمًا كاملاً ونعى دورها فى حياة الفرد فى المجتمع، فلا بد أن نتناول المنظور الارتقائى عبر الزمن أيضًا (انظر على سبيل المثال العمل الأساسى عن الشيخوخة الناجحة Successful aging الذى اضطلع به بالتس وبالتس (١). ويركز هذا الفصل على الارتقاء الإيجابى من المنظور الارتقائى. وينبغى أن نتذكر دائمًا أن المنظورين كليهما ليسا متناقضين، بل إنهما متكاملان يكمل أحدهما الآخر. والنماذج الصحيحة للارتقاء الإيجابى للفرد تفترض مسبقًا العودة إلى النماذج الحالية فى أداء الوظائف. ويتطلب وضع أساس لهذا الميدان الجديد فى البحث مناقشة ثلاث قضايا :

١ - تحديد مفهوم مساحة أو حيز الظاهرة موضوع البحث .

٢ - تحليل وصفى دقيق لطبيعة الحيز الذى تشغله الظاهرة.

٣ - صياغة أو تكوين إطار العمل المرجعى النظرى المناسب الذى يمكننا من وضع نتائج الدراسات معًا على نحو نخرج منه بتركيب جديد أو جماع Synthesis يتضمن المعلومات فى الميدان.

وحتى الآن فإن معظم الإسهامات فى حقل الارتقاء الإيجابى هى مناقشات نظرية وأقوال تذكر تحت عناوين مختلفة، وينقصها بصفة عامة الاتفاق على تعريف أو تحديد ما عساه أن يشير إليه مفهوم " الإيجابى " فى أداء الوظائف. وبالتالى فإن بحوث الارتقاء الإيجابى ناقشت المفهوم وتعاملت معه بطرق مختلفة. وفى البحوث التجريبية أو الإمبيريقية انتهى بنا الأمر إلى مجموعة من النتائج المتجزئة التى تشير إلى جوانب صغيرة ودقيقة غير مرتبطة بعضها ببعض. وقد جاءت هذه النتائج من دراسات حسن تصميمها، وانصبت على جوانب نوعية من القوى الإنسانية مثل الصمود Resilience

والتحكم فى الأنا ego control ، (١٦) والكفاءة Competence (٢٤) ، وفاعلية الذات Self-efficacy (٢) وغيرها من الدراسات التى تناولت ما يسمى "بعوامل الحماية" (Protective factors) إن التوصل لتعريف يتم قبوله للارتقاء الإيجابى سوف يحقق تقدماً علمياً يجعل المناقشة والجدل حول القضايا النظرية أكثر بنائية، ويجعل التصميم والتنفيذ والتفسير فى الدراسات التجريبية أو الإمبيريقية أكثر تماسكاً.

ويهدف هذا الفصل إلى الإسهام فى المتطلبين الآخرين لتحقيق التقدم فى البحوث الإمبيريقية التى صممت لدراسة الارتقاء الإيجابى من زاوية شديدة العمومية. وينبغى أن يقوم التنظير العلمى واختيار استراتيجيات البحث والأدوات المنهجية على أرضية من الوصف الدقيق والواضح لطبيعة الظاهرة موضوع الدراسة. وطبقًا لذلك فإننا نقدم أولاً تحليلاً وصفيًا لأبنية وعمليات ارتقاء الفرد الذى هو موضوع الاهتمام. بوصفه أساسًا لمناقشة ثلاث قضايا :

(أ) مهمة البحث فى الارتقاء الإيجابى .

(ب) إطار عمل نظرى كلى مطلوب لمواجهة التحديات المتضمنة فى هذه المهمة .

(ج) ما يؤدى إليه هذا المنظور من نتائج فى طرق البحث واستراتيجياته .

وفى إطار العمل المقترح يعتبر الفرد الأساس أو القاعدة فى الاستقصاء العلمى Scientific inquiry فى الارتقاء الإيجابى. وعلى هذا فإن أداء الفرد لوظائفه يحدد حيز الظاهرة موضوع الاهتمام. وهذه القاعدة هى التى تشكل أساس ما يشار إليه بـ "مدخل الشخص" Person approach ، وهو أساسًا نفس ما اقترح عند البحث فى مفهوم العادى (Normal) ، وكذلك عند البحث فى الجوانب السلبية فى الارتقاء (٢١).

ولذا فإن الكثير مما تم افتراضه مناسب للبحث فى مختلف الجوانب فى الارتقاء الفردى بصرف النظر عن تعريف مفهوم الارتقاء الإيجابى يؤكد ما هو مهم بصفة خاصة بوصفه موضوعاً للبحث فى هذا المجال. وهذه القضايا كان القصد منها تيسير البحث المنتج. وإذا تحقق هذا البحث يمكن أن نتجنب بعض السقطات أو أوجه الضعف فى البحث فى الجوانب الأخرى من ارتقاء الفرد (مثل نقص التحليل المتأنى والدقيق للظاهرة).

وفى هذا الفصل فإننا نقدم تحليلاً مبرمجًا للارتقاء الإيجابى أكثر من أن نقدم نظرة عامة ومناقشة شاملة للبحوث الإمبيريقية الحالية فى هذا الميدان. (انظر على سبيل المثال ١٣ ,٢٦ , ٣٠). لأن جعل الشروط الأساسية للبحوث الإمبيريقية فى أى مجال واضحة ومحددة يشكل أسسًا ضرورية لتحقيق أى تقدم حقيقى.

قضايا بحثية أساسية

فى الارتقاء الإيجابى

هناك أربع قضايا وصفية حول طبيعة الظاهرة موضوع البحث فى الارتقاء الإيجابى تشكل نقطة بداية لملاحظاتنا الإضافية (٢٤ ,٢٣) .

قضية (١) : يؤدى الفرد وظائفه وينمو ويرتقى بوصفه شخصًا نشطًا وطرفًا فاعلاً فى نسق(*) الشخص والبيئة، ذلك النسق الذى يتصف بالتكامل والتعقيد والدينامية والتكيفية. إن طبيعة هذا النسق تتغير خلال وطوال حياة الفرد بوصفها نتيجة لعمليات الارتقاء الفردية والتغيرات المجتمعية وعمليات التفاعل المستمرة بين الفرد والبيئة.

القضية (٢) : ينمو الفرد أو يرتقى بوصفه كائنًا عضويًا متكاملاً غير منقسم، وهذا الارتقاء يحدث فى عملية تكيفية للنضج والتعلم معًا طوال الوقت. تتفاعل فيها العوامل العقلية والحيوية والسلوكية الخاصة بالفرد مع العوامل الاجتماعية والثقافية الخاصة بالبيئة .

القضية (٣) : الظروف والشروط التى تقدمها بيئة الفرد والتى تتضمن الإمكانيات والقيود والمطالب والتوقعات المنتظرة من الفرد لها أهمية خاصة فى البحث فى ميدان الارتقاء الإيجابى.

القضية (٤) : أهمية أن يكون هناك نموذج نظرى يهدف إلى تفسير وشرح العمليات التى توجه ارتقاء الفرد الإيجابى، وكيف أنه لابد أن يتضمن الجوانب العقلية

(*) نسق أو منظومة .

والحيوية والسلوكية للفرد، وأن يحدث تكامل بينها وبين الجوانب الفيزيقية والاجتماعية والثقافية لبيئة هذا الفرد.

وعلى الرغم من أن الفرد يحتل موضع الاهتمام الأول، فإن هذه القضايا تؤكد أن الارتقاء الإيجابى للفرد لا يمكن أن يفهم بمعزل عن البيئة. كذلك فإن كلاً من النظريات والبحوث التجريبية فى القوى الإنسانية ينبغى أن تركز على الشخص الذى يؤدى وظائفه ويرتقى بوصفه جزءاً فعالاً فى نسق الشخص - البيئة المتكامل. وإذا تكلمنا فى صورة استعارية فإن الفرد يمثل الخلية فى الجسم المجتمعى. وكلما أحسنا فهم أداء الخلية لوظائفها كان فهمنا أفضل لأداء الجسم لوظائفه. كذلك فإن فهم أداء الخلية لوظائفها يفترض افتراضات مسبقة حول إطار العمل (وهو هنا الجسم) الذى تنتمى إليه الخلية. وطبقًا لذلك فإن تعريف الارتقاء الإيجابى لا يمكن أن يتم بالرجوع إلى فرد منعزل، بل يجب أن يصاغ بالرجوع إلى الملامح المميزة، والمصادر والقيود الخاصة بهذا الفرد، والسياقات الاجتماعية والثقافية والفيزيقية والتاريخية التى يعيش فى وسطها هذا الفرد.

ارتقاء الفرد

تبدأ منذ تكوين الجنين عمليات ارتقائية تنعكس على ما لدى الفرد من قوى إنسانية تحدد أداءه فى مراحل نموه المختلفة، ومنذ البداية فإن العوامل التكوينية كما أنها تشكل الإمكانات فإنها تضع بعض القيود على العمليات الارتقائية المتداخلة للنضج والتعلم. إن النسق فى أبكر مراحله ليس منغلقًا، إنه منفتح للتغير طوال الحياة. إن الارتقاء يحدث خلال عملية مستمرة متفاعلة للعوامل العقلية والحيوية والسلوكية عند الفرد والعوامل الاجتماعية والثقافية والفيزيقية للبيئة.

إن هناك خاصيتين تجعلان العمليات المعقدة المتضمنة فى ارتقاء جوانب القوى عند الفرد قابلة للتحليل العلمى: الأولى هى أن العمليات الارتقائية تنظم بواسطة قواعد نفسية وحيوية، ومن بين أشياء أخرى تقوم هذه المبادئ أو القواعد بوظيفة الحفاظ على تكامل الفرد بوصفه كائنًا نفسيًا وحيويًا. ويعتبر من المهام المركزية فى البحث فى الارتقاء الإيجابى أن نحدد القواعد النوعية والميكانزمات التى توجه هذه العمليات. والخاصية

الثانية هى أن العمليات الارتقائية للفرد تعمل داخل أبنية منظمة تضمن أفضل أداء للوظائف عند الكائن الحى بوصفه كلاً متكاملاً. وهذا التنظيم الوظيفى هو طابع يميز أبنية الفرد وعملياته على المستويات كلها بما فيها العوامل العقلية والحيوية والسلوكية. إن دور الكائن الحى النشط فى الحفاظ على التنظيم هو متطلب لقيام العمليات الارتقائية بأداء وظائفها بكفاءة والتكيف مع الظروف الموقفية.

يوجه التنظيم الذاتى **Self-organization** ارتقاء الأنساق المنظمة وظيفيًا والتى تحافظ على تكامل الأداء الوظيفى الكلى للفرد . والتنظيم الذاتى هو من خصائص الأنساق المنفتحة ويشير إلى العملية التى تتولد من خلالها أبنية وأنماط جديدة وهو المبدأ الموجه منذ بداية عملية الارتقاء. إن المكونات الفاعلة لكل نسق فرعى تنظم نفسها على نحو يعظِّم من أدائها لوظائفها، وكذلك فى علاقاتها بعضها مع بعض على أحسن نحو ممكن. وعلى المستويات الأعلى تنظِّم الأنساق الفرعية نفسها نحو أعلى درجات الأداء الوظيفى للنسق الكلى. لقد تم تطبيق مبادئ التنظيم الذاتى فى مناقشات العمليات الارتقائية بصفة عامة (مثل ٣٦). وتنظيم المخ (٢٩) وارتقاء المزاج (٩) وارتقاء الأنساق الحسية والمعرفية وأدائها لوظائفها وفى السلوك الصريح الواضح (٦).

وفى البحث الإمبريقى فى الارتقاء الإيجابى نضع فى اعتبارنا ملمحين أساسيين هما :

(أ) الطبيعة الكلية للعمليات الارتقائية.

(ب) مبدأ التزامن فى العوامل الفاعلة فى العمليات.

وكل من هذين الملمحين له تطبيقات أساسية محددة فى استراتيجية البحث فى الارتقاء الإيجابى وفى طرقه المنهجية.

الطبيعة الكلية المتكاملة للعمليات الارتقائية

إن الطبيعة المتكاملة للعمليات الارتقائية تدل على أنها كلية **Holistic** بمعنى أنها تؤدى وظائفها وترتقى بوصفها كليات لا يمكن الحذف منها أو تجزئتها **Irreducible** . وهذه الخاصية موجودة فى كل مستويات نسق الشخص - البيئة الكلى. وكل مستوى

من النسق يشتق خصائصه وملامحه المميزة من التفاعل الوظيفي للعوامل المتضمنة، وليس من تأثير كل جزء منعزلاً عن الأجزاء الأخرى. وإذا تحدثنا على المستوى الفردى، فإن كل جانب من الأبنية والعمليات الفاعلة (مثل المخ، والأنساق الحيوية، والإدراكات، والقيم، والأهداف، والدوافع، والسلوك الخلقى) وكل جانب من البيئة (مثل العلاقات الاجتماعية، والمنزل، والمدرسة، والجيرة، والثقافة)، يأخذ معناه من دوره من أداء الفرد الكلى لوظائفه. ولا يشتق أى عنصر فى النسق معناه من بنائه ولكن من دوره الذى يقوم به فى النسق الذى يكون جزءاً منه (١٦).

إن الطبيعة الكلية للعمليات الارتقائية تتضمن أنها لا يمكن أن تتحدد بعامل واحد مفرد. وإذا كان الارتقاء سيتحدد أساساً ومن البداية بجانب واحد (مثل جين واحد معين كما فى حالة مرض الهنتنجتون وفى التسمم فى حالة البيئة) فإن العمليات ستتوه وتضل وتؤدى إلى عمليات مرضية فى الأنساق الأخرى. وطبقاً لذلك فإن الدور الوظيفى الذى يلعبه المتغير المفرد العادى فى العمليات الخاصة بالارتقاء الإيجابى لا يمكن أن يفهم بدراسته بمفرده أو بمعزل عن المتغيرات الفاعلة الأخرى التى تؤدى دورها وتأثيرها فى الوقت نفسه. ومعظم البحوث التقليدية فى ارتقاء الفرد قد ركزت على دور المتغيرات بشكل فردى. وهنا يجب أن نؤكد أن الفرد فى تكامله هو الذى يبقى متميزاً بملامحه المميزة وبوضوح عبر الزمن. ومن هذا المنطلق نفسه لا يمكن لعلم النفس الإيجابى والقوى الإنسانية أن يقتصر على الجوانب الإيجابية.

(تآنى) تزامن العوامل فى العمليات

فى عمليات الارتقاء بالنسبة للفرد يتفاعل عدد كبير من العوامل الدينامية داخل هذه العمليات. ولكى تؤدى هذه العمليات دورها وتتغير على نحو فعال، ويكون من شأنها أن تبقى على السلامة الكلية للكائن العضوى، فإن كل العوامل ينبغى أن تتزامن. فالتزامن يميز العمليات التفاعلية داخل الأنساق الفرعية، وبين الأنساق الفرعية على المستوى نفسه، وبين الأنساق على مختلف المستويات. إن الارتقاء الإيجابى للفرد

يعتمد على كيفية إتمام التفاعل الصحيح فى أداء الكائن العضوى لوظـائفه الداخلية Intraorganism functioning (الوظائف العقلية والحيوية والسلوكية) ونشاطه الخارجى Extraorganism activity (الفرص البيئية، والمطالب، والقواعد، والتنظيم) وكيف تؤدى هذه الوظائف على نحو متزامن.

وكمثال جيد على الطبيعة الكلية للعمليات الارتقائية ودور التزامن فى مثل هذه العمليات هو انتقال البنت وتحولها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. فالبنات يختلفن بشكل ملحوظ حسب جدول النضج الحيوى (البيولوجى)، ومن هنا فإن البنات فى العمر الزمنى نفسه - ولكن فى مستويات مختلفة من حيث النضج الحيوى - لديهن حاجات حيوية ونفسية حافزة مختلفة فى طرق وأساليب الحياة وليس فقط فى العلاقات الاجتماعية والعلاقات الجنسية (٣٢). وعلى أى حال فإننا نتوقع منهن أن يتواءمن مع النسق المجتمعى للقواعد والتنظيم الاجتماعى القائم أو المناسب للعمر الزمنى نفسه. (مثل أن يكنَّ فى الصف الدراسى نفسه فى المدرسة) كما نتوقع منهن الالتزام بنفس التوقعات والمعايير الخاصة بالسلوك المناسب والمقبول لهذه السن (مثل العلاقات الاجتماعية). إن تكامل الجوانب العقلية والحيوية والسلوكية للبنت وتزامنها مع الجوانب الاجتماعية والثقافية للبيئة، يصبح عاملاً مهمًا وحاسمًا فى تحقيق ارتقائها الإيجابى. إن الطريقة التى تؤدى بها البيئة وظائفها والدور الذى تلعبه فى عملية التزامن تختلف من مجتمع إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى. ونتيجة لذلك فإن تنظيم العمليات الارتقائية وتزامنها الوظيفى يختلفان بين المجتمعات والثقافات المختلفة.

الفروق الفردية

لقد دعونا أو زعمنا أن أوجه القوى الإنسانية ينبغى أن تستمد مفاهيمها من المنظور الكلى التفاعلى الداخلى (داخل الفرد) Interactionistic الارتقائى. ومن وجهة النظر هذه، فإن المعلومات المهمة عن الفرد توجد فى التنظيم الذى يضم أنماط أداء الوظائف؛ بمعنى التشكيل السائد للعوامل العقلية والحيوية والسلوكية الفاعلة على مختلف

مستويات أداء الفرد لوظائفه. إن تنميط العوامل الفاعلة يميز العمليات الحالية الارتقائية المتضمنة فى أداء الوظائف النفسية والحيوية. وعلى سبيل المثال فقد ناقش "استريكر" (٣٥) دور أنماط النشاط العصبى فى الجهاز العصبى النامى وكيف أن هذه الأنماط من النشاط تختلف من فرد إلى آخر. وقد اقترح "وينر" (٣٨) أن التذبذبات التى تصدر عن منظم ضربات القلب، أو حركات المعدة، أو نشاط المخ تصاغ على شكل أنماط. ومن هنا فإن العمليات الارتقائية على مستويات التنظيم الكلى للفرد تحدث وتتغير من زاوية أنماط العوامل الفاعلة، وليس من زاوية المتغيرات المنفردة أو المنعزلة التى تؤدى دورها بشكل منفصل أو مستقل عن المتغيرات الأخرى التى تؤدى وتؤثر فى الوقت نفسه.

ويدعو هذا المنظور إلى دراسة أنماط أداء الفرد لوظائفه عبر الزمن بدلاً من قياس العلاقات التنبؤية بين المتغيرات المنفصلة، وربما يظهر السلوك الإيجابى أو الاستثنائى لبعض الاختلاف الكيفى عن كل من السلوك غير السلبى **Non negative behvior** والسلوك التوافقى المشكل **Problematic adjustment behavior** ، ونحن فى صدد تحديد العوامل الفاعلة المتضمنة فى أداء الوظائف على النحو السوى أو الإيجابى وفى تحديد علاقاتها (فيما بينها) البينية وأنماطها (٨) .

وهناك دراسة طولية إمبريقية للسلوك الاجتماعى عند الراشدين يمكن أن تساعدنا فى توضيح هذه القضية. لقد أظهرت هذه الدراسة أن أغلبية الأطفال الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ - ١٣ سنة من الذين أصبحوا مجرمين معاودين أو دائمين (مثل الذين لديهم سجل إجرامى حتى بلوغهم سن الثلاثين) كان لديهم نمط يتميز بنقص التركيز وكثرة الحركة **Restlessness** ، والنشاط المنخفض للجهاز العصبى (السمبتاوى) كما يقاس بإفراز الأدرينالين فى المواقف الضاغطة والمواقف غير الضاغطة فى المدرسة (١٨). وهذا النمط لم يوجد عند الأولاد الذين لم يكن لديهم سجل إجرامى حتى سن الثلاثين عامًا، أو الأولاد الذين كان لديهم سجل إجرامى خلال العقد الثانى من عمرهم فقط (١٠ - ٢٠ سنة). وطبقًا لذلك فإن الأنماط المميزة للعوامل الحيوية والنفسية تميز خط سير حياة الأولاد الذين يظهرون تعديات إجرامية دائمة أو عابرة.

وهذا يثير سؤالين مرتبطين يتطلبان البحث والدراسة حول أوجه القوى الإنسانية والارتقاء الإيجابى :

(أ) هل يختلف مسار حياة هؤلاء الراشدين الذين يؤدون وظائفهم على نحو إيجابى عن مسار حياة الأفراد الآخرين؟

(ب) إذا كان الأمر كذلك، فما هى الأنماط الفريدة للعوامل الفاعلة فى مسار حياة الأفراد الذين يظهرون أوجه قوى إنسانية وأداء للوظائف على نحو إيجابى. ومتى يمكن أن نحددهم؟

إن ما يميز الطرق التى يلجأ إليها الكائن العضوى فى أداء وظائفه فى أى مرحلة من مراحل حياته هى نتيجة لعملية متماسكة تبدأ خلال المرحلة الجنينية وإلى مراحل النمو. إن أنماط الإدراكات والمعارف والانفعالات وأساليب السلوك تتبلور فى وقت مبكر خلال فترة النمو قبل الولادى (المرحلة الجنينية) ومرحلة المهد. إن تبلور نسق حيوى فعال هو بمثابة متطلب للتنظيم الأمثل لقدرات الفرد. وبصفة خاصة، فإن المخ منظم على أن يكون العضو المركزى لتفسير وتقييم المعلومات الخارجية وربط الانفعالات والقيم مع هذه المعلومات لتنشيطها وجعلها تتفاعل مع الأجهزة الحيوية المستقلة والغدية والعضلية. إن النسق الحيوى النفسى **Psychobiological** هو أساس العمليات الارتقائية فى المستقبل وله نتائج ومترتبات على الطابع الذى يتخذه مسار حياة الفرد فى المستقبل. إن إحدى القضايا المركزية فى البحوث حول الارتقاء هى إلى أى مدى وتحت أى ظروف يكون الكائن العضوى مستعداً ومنفتحًا للتغير فى الاتجاهات الإيجابية والسلبية طوال حياته. وتشير نتائج حديثة إلى أن المخ يكون منفتحاً للتغيير بصفة خاصة خلال مرحلة المراهقة (٣٢). مما يجعل هذه الفترة مهمة وحرجة لفهم الارتقاء الإيجابى من منظور الحياة بطولها **(Life span)** .

هذا الوصف للنسق الحيوى النفسى يتضمن أن هناك فرقًا بين العمليات الارتقائية التى تحدث فى وقت مبكر وتلك العمليات التى تعمل فى أثناء الطفولة والمراهقة والرشد. إن تأسيس النسق الحيوى النفسى فى وقت مبكر يحدث من خلال نسق حيوى مفتوح

إلى أقصى حد وفى وقت قصير. وهذه العمليات تختلف بشكل جذرى وأساسى عن تلك التى تحدث خلال الطفولة والمراهقة والرشد، والتى تحدث فى سياق نسق حيوى نفسى جديد . وما إن يتأسس هذا النسق فإن الكائن العضوى ينمو ويرتقى تحت القيود المرتبطة بالملامح والخصائص لنسق " الشخص - البيئة " الكلى ، ولفهم العمليات الارتقائية بوجه عام وفى حالة الارتقاء الإيجابى فإن النوعين من العمليات يتطلب تحليلين مختلفين إلى حد ما.

ومن الناحية النظرية ربما ألقى فرض تبلور الشخصية **Personality crystalisation** ضوءاً على المسارات الارتقائية الخاصة التى تميز أوجه القوى الإنسانية والارتقاء الإيجابى. ويتضمن الفرض أن الأشخاص الذين انتظم نسقهم الارتقائى بشكل مختلف عند لحظة معينة من الزمن سوف يتخذوا اتجاهات مختلفة إلى حد ما فى اللحظة التالية، تبعاً لانتظام نسقهم الارتقائى ومن هنا وعلى سبيل المثال، فإن القياس المبكر للنسق الحيوى النفسى المتكامل يكون مهماً بصفة خاصة لأنه الأساس للمزيد من العمليات الارتقائية، وكل خطوة تؤكد بدائل ارتقائية مستقبلية، وفى النهاية فإن نمطاً أو طرازاً أكثر استقراراً وثباتاً فى الشخصية يظهر مع الوقت. وإذا كانت هذه الرؤية صحيحة فإنها تظهر فى وجود درجة أكبر من التجانس **Homogenization** داخل الجماعات، وتمايزاً أوضح بين كل جماعة وأخرى عبر الزمن. إن الدراسة التجريبية التى قام بها "ماجنيوسون" تصور بشكل دقيق هذه العملية، حيث إن للعوامل الفاعلة والتى تكون أنماطاً مختلفة بين الرجال تعكس درجات متباينة أو مختلفة من الثبات فى السلوك المضاد للمجتمع **Antisocial behavior** عبر الزمن. وينسحب هذا المبدأ على عمليات التبلور المتضمنة فى الارتقاء الإيجابى. وفى هذا الصدد تقوم عملية تحديد الأنماط المبكرة لأداء الفرد لوظائفه وكأنها نقاط مدخلات **Entry points** داخل العملية الارتقائية تتبلور من خلالها القوة الإنسانية.

وينبغى أن يكون واضحاً أنه من زاوية المنظور الكلى، فإن الأنماط النوعية والمعنى الوظيفى للعوامل الفاعلة المتضمنة فى الارتقاء الإيجابى تتباين وتتنوع بوصفها نتيجة إمكانيات الفرد وقدراته والظروف الاجتماعية والثقافية. وهكذا فإن تفسير ما إذا كان

سلوك معين أو خاصية معينة مؤشراً على أداء وظيفى إيجابى سوف يتباين من شخص إلى آخر، ومن سياق إلى آخر. إنها مهمة حيوية بالنسبة للباحثين أن نحدد تجانس أنماط أداء الوظائف الإيجابية التى تنطبق على الجماعات الفرعية المختلفة من الأشخاص، وكيف أن هذه الأنماط قد تختلف عبر الظروف الاجتماعية والثقافية وعبر الزمن. وطبقًا لذلك فإن الارتقاء الإيجابى لا يمكن أن يكون محدداً (أو قاصراً) على القدرة الاستثنائية (فوق العادة) فى ميادين نوعية خاصة. والإبداعية الاستثنائية فى ميدان معين لا تشكل محكًا للارتقاء الإيجابى، فالعلماء ذوو المكانة الرفيعة للإبداع الاستثنائى فى تاريخ العلم لا يمكن الإشارة إليهم باعتبارهم أمثلة على الارتقاء الإيجابى، فبعض الشريرين والأوغاد والمجرمين أظهروا إبداعية استثنائية فى تصميم جرائمهم وتنفيذها. إننا نقترح أن أداء الوظائف بشكل إيجابى هو الذى يميز الأفراد الذين يكون النمط العام لأدائهم وظائفهم دالاً على قدرة الفرد على أن يتكيف مع الفرص والمطالب والقيود البيئية بطريقة تحقق أكبر درجة من الإشباع لحاجات الفرد، وكذلك درجة أكبر فى إفادة المجتمع، وهذا التعريف ينبغى أن يتم بالرجوع إلى المصادر والفرص المتاحة أمامه. (مثل ١٥)

هدف البحث فى الارتقاء الإيجابى :

الحاجة للتوليف

إن المنظور الكلى للارتقاء الإيجابى يجعل من الضرورى أن يكون هناك اعتبار متكامل لعوامل الفرد وعوامل البيئة التى تتفاعل معًا عبر الزمن. وعلى الرغم من أن التجزىء Fragmentation كان هو الطابع السائد فى بحوث علم النفس خلال القرن الماضى (القرن العشرين)، وعلى الرغم من المحاولات التى بذلت لتحقيق التكامل مثلما حدث فى معالجة بيولوجية المخ والعوامل العقلية معًا فإن التجزئ هو الملمح المميز للبحث النفسى. وبصفة عامة فإن التجزىء انعكس على اختلاف النماذج النظرية والأبعاد المفاهيمية وتصميمات البحوث التى استخدمت فى دراسة الارتقاء النفسى، ونتيجة لذلك فإن دراسات إمبيريقية أجريت على جوانب معينة من ارتقاء الفرد وفسرت نتائجها طبقًا لمجالات وعوالم علمية مختلفة.

وأحد التفسيرات أو الشروح لهذا التجزىء يرتبط بالهدف المقصود وبمحك النجاح فى البحث الإمبريقى فى علم النفس خلال القرن الماضى. وفى الدفاع عن علم النفس بوصفه علماً طبيعياً صاغ "واطسن" **Watson, 1913** الهدف العلمى لعلم النفس بأنه علم يهدف إلى أن يتنبأ **to predict** بالسلوك وأن يتحكم **to control** فيه. ومنذ هذا الوقت اعتبر أن التنبؤ المرتفع أو الدقيق محكًا شاملاً فى الحكم بنجاح البحث بصفة عامة، بما فيه البحث الارتقائى. وهذا التأكيد قد انعكس – على سبيل المثال – فى البحث الإمبريقى فى العمليات الارتقائية بينما عوملت المتغيرات المفردة طبقًا لعلاقتها الإحصائية مع النواتج. وإلى حد ما فإن عدم التمييز بين التنبؤ الإحصائى فى التصميم التجريبى والتنبؤ عبر مسار حياة الأفراد قد أسهم فى هذا التجزىء.

وفى الحقيقة فإن الطبيعة الدينامية المعقدة للعمليات الارتقائية لا تسمح بإجراء تنبؤ دقيق لمسارات حياة الأفراد عبر الزمن. ومعظم علماء نفس الارتقاء المعاصرين يرون هدف البحث الارتقائى على أنه تحديد المبادئ والميكانزمات الكامنة وراء العمليات الارتقائية التى توجهها. ويعتبر من المتطلبات لتحقيق هذا الهدف أن نصل إلى توليف أو جماع **Synthesis** للمعرفة من كل المجالات المرتبطة بدراسة العمليات الارتقائية للفرد. ولا يمكن فهم العمليات الارتقائية على مستوى معين فى النسق الكلى (الشخص – البيئة) بدون توليف متكامل للمعرفة الخاصة بالعوامل كلها التى تتفاعل وتؤثر بشكل متزامن فى هذا المستوى.

ومن الأمور المهمة جداً أن نعرف أن التوليف يختلف عن مجرد مراكمة وجمع الحقائق بعضها فوق بعض، وأنه يعكس أصل المنظور الكلى أو جوهره والذى يذهب إلى أن "الكل أكبر من مجموع الأجزاء" **The whole is more Than the sum of the parts** ولعمل توليف من المعرفة فى الميدان البازغ الجديد لأوجه القوى الإنسانية يكون من الضرورى التغلب على التأثيرات المؤدية للتجزىء. وهذا النشاط سوف يؤدى إلى فهم أكثر ثراءً لكيف ولماذا يؤدى الأفراد وظائفهم ويرتقون بوصفهم كائنات كلية فى عمليات الارتقاء الإيجابى.

مهمة البحث فى الارتقاء الإيجابى

إن التحليل الوصفى للأبنية والعمليات المتضمنة فى الارتقاء الإيجابى تؤدى إلى الأسئلة الإمبريقية المتداخلة الآتية :

- كيف وتحت أى ظروف يتأسس أو يقام النسق المتكامل للجوانب العقلية والحيوية والسلوكية فى وقت مبكر فى حياة الأفراد؟ وما الدور الذى يلعبه النسق الذى أسس مبكراً فى نمو أوجه القوى الإنسانية فى العمليات الارتقائية التالية للفرد؟
- كيف وتحت أى ظروف تيسر العمليات الارتقائية الإيجابية مسار حياة الإنسان وتصون هذا المسار؟ وما نوع العوامل المرتبطة بالفرد والتى تؤدى إلى تيسير الأداء الوظيفى الإيجابى وتصونه؟
- إلى أى مدى يكون التكامل المبكر للعوامل العقلية والحيوية والسلوكية عند الفرد منفتحاً للتغيير فى اتجاه إيجابى خلال مسار الحياة؟ وعلى العكس، إلى أى حد تكون مسارات الحياة التى بدأت فى الاتجاه الإيجابى مقاومة للتغيرات التى تأتى فى الاتجاه السلبى؟
- ما هى الأنماط ذات العلاقة بالأداء الوظيفى الإيجابى التى تنطبق على الجماعات الفرعية للأفراد، وكيف أن هذه الأنماط تختلف عبر الظروف الاجتماعية والثقافية وعبر الزمن؟

ومن الناحية العلمية فإن الإجابات الصارمة أو الدقيقة القائمة على البحوث الإمبريقية تتطلب إطاراً نظرياً للعمل، وتطبيقاً للأدوات المنهجية المناسبة والصحيحة واستراتيجيات البحث التى تتسق مع هذا الإطار من العمل.

إطار عمل نظرى عام للبحث الإمبيريقى

فى الارتقاء الإيجابى

قضيتنا العامة الرابعة للبحث فى الارتقاء الإيجابى هى أن النموذج النظرى يهدف إلى شرح العمليات التى توجه الارتقاء الإيجابى للفرد، والتى ينبغى أن تندمج وتتكامل فيها الجوانب العقلية والحيوية والسلوكية للفرد والجوانب الفيزيقية والاجتماعية والثقافية لبيئته.

وتصور العلوم الطبيعية أهمية إطار العمل النظرى العام للبحث الإمبريقى فى جوانب محددة داخل الأنساق الدينامية المعقدة. إن وجود نماذج عامة فى الطبيعة أساس لإحراز تقدم علمى ملحوظ، وهذه النماذج تخدم هدفين كما هو الحال بالنسبة للنموذج الكلى العام للأداء الوظيفى الإنسانى والارتقاء، بما يتضمنه من أوجه القوى الإنسانية والارتقاء الإيجابى :

الأول : فمن خلال تصميم وتنفيذ وتفسير الدراسات الإمبيريقية فى القضايا المحددة تحت إطار مرجع نظرى عام يمكن أن تدمج النتائج ويتم التوليف بينها. إن دمج النتائج هى خطوة أساسية لفهم وتوضيح المبادئ والميكانزمات التى توجه الارتقاء الإيجابى والتغلب على التأثيرات السلبية للتجزىء.

الثانى : إطار عمل نظرى مشتق من الطبيعة الكلية للأبنية والعمليات المتضمنة فى الارتقاء الإيجابى يسمح بالتواصل بين العلماء من مختلف الميادين الفرعية للبحث فى العمليات الارتقائية.

ولكى نتجنب سوء التفسير فلابد من توضيح الآتى : إن النموذج الكلى لا يعنى أن النسق الكلى للفرد هو هدف الاستقصاء والفحص فى كل دراسة، ففى العلوم الطبيعية لم يترتب على قبول النموذج العام للطبيعة أن يقتصر البحث العلمى على دراسة الكون كوحدة كلية فى كل دراسة. وفى الحقيقة، فإن التقدم العلمى غالبًا ما يحتم الدراسات الإمبريقية التى تجرى أساسًا على مظاهر محددة من الجوانب العقلية

والحيوية والسلوكية للارتقاء. ومن هنا - على سبيل المثال- فإن الدراسات حول العوامل الوقائية الخاصة التى تعمل على تحسين الصمود resilience تسهم فى فهم الارتقاء الإيجابى (وعلى هذا الأساس نبه "مايرز" Mayrz, 1976 أن علم الحياة (البيولوجى) أيضًا قابل للبحث فى الارتقاء الإيجابى). إن التاريخ السابق لعلم البيولوجى قد أظهر أن التقدم العلمى يمكن أن يتراجع نتيجة النزعة الكلية غير الحكيمة كما يتراجع نتيجة النزعة الاختزالية reductionism ، وعلى أية حال فإنه ينبغى أن يوجد إطار عمل يدعو إلى التكامل لتكوين توليف فيما بعد للنتائج الخاصة بهذه العوامل المحددة. وسوف تكتسب النتائج المستخلصة من البحث التجريبى تحت إطار عمل كلى عامٍ معانى إضافية، وسوف تسهم بكفاءة أكبر فى فهم العمليات المتضمنة فى الارتقاء الإيجابى.

تعليق على المنظور النظرى الكلى

هناك نقد عام وجه إلى إطار العمل النظرى فى البحث النفسى؛ وهو أنه إطار عام جداً وواضح بذاته Self-obvious أو حتى تافه لكى يقوم بدور إطار عمل ذى معنى لإجراء البحوث الإمبريقية. وفى الاستجابة لهذا النقد فقد صدرت بعض التعليقات وهى بالترتيب ما يأتى :

أولاً : إما أن القضايا الأساسية التى حددت معالمها فى هذا الفصل غير صحيحة أو أنها تعكس الطبيعة الحقيقية للظاهرة. وإذا كانت غير صحيحة فإن على هؤلاء الذين ينتقدونها أن يدافعوا عن وجهة نظرهم التى ينطلقون منها، وليوضحوا بشكل إمبريقى أنها زائفة. أما إذا ما قبلنا هذه القضايا فإنها ينبغى فى هذه الحالة أن تؤخذ بجدية وأن توجه الأسس المفاهيمية واستراتيجيات البحث والمنهجية المتضمنة فى البحث حول أوجه القوى الإنسانية والارتقاء الإيجابى.

ثانيا : لا تقوم الدعوة بأن العمليات المتكاملة الدينامية المعقدة والتكيفية لارتقاء الفرد قابلة للتحليل العلمى المنظم على أساس عشوائى، بل إنها تتبع مبادئ أساسية وتتقدم من خلال أبنية منظمة وظيفيًا. وهذه الظروف تجعل العمليات الارتقائية

بصفة عامة - بما فيها العمليات التى تكمن وراء أوجه القوى الإنسانية والارتقاء الإيجابى - هى الهدف الطبيعى للتحليل العلمى.

وهناك سبب محتمل لتجنب إطار العمـــل النظرى الكلى، وهو أنه على الرغم من أن الأنساق الفرعية النامية بينها اعتماد متبادل Interdependently (يعتمد كل منها على الآخر) فإنها غالبًا ما تؤدى وظيفتها على مقاييس مكانية وزمانية مختلفة، وتصنف تبعًا لمستويات متعددة من التنظيم. وهذا يجعل من تحديد الميكانزمات الفاعلة والمبادئ الكامنة أمرًا غاية فى الصعوبة. وعلى أية حال فإن هذا لا ينبغى أن يثبط الدراسات الإمبريقية فى جوانب محددة من العمليات.

المترتبات المنهجية

إن نماذج القياس والبيانات المجمعة، وطرق معالجة هذه البيانات فى البحوث التى تتناول عمليات الارتقاء الإيجابى ينبغى أن تتناسب مع طبيعة الظاهرة موضوع الفحص. إن الطبيعة الكلية للعمليات المتضمنة تشكل متطلبات محددة عند تطبيق الأدوات المنهجية والاستراتيجيات البحثية. وهذه النوعيات تختلف من بعض الزوايا المهمة عن تلك التى تطبق على نطاق واسع (٣،٢٠). إن تحليل النمط (Pattern) والدراسات الطولية من المناهج المناسبة لدراسة الارتقاء الإيجابى.

تحليل النمط

لكى نقدر أوجه القوى الإنسانية وعمليات الارتقاء الإيجابى، لابد أن نأخذ فى الاعتبار الأداء الوظيفى المتزامن المتكامل للعوامل المتضمنة بدراسة أنماط العوامل الفاعلة على المستوى الصحيح. وطبقًا لذلك فإننا نحتاج لأدوات منهجية لدراسة الفروق الفردية لأنماط البيانات الخاصة بالمتغيرات موضوع الدراسة. إن الدراسات فى الخلفية الارتقائية للسلوك المناهض للمجتمع بين الرجال يقدم نموذجًا أو مثالاً جيدًا (١٨).

وفى المرحلة الأولى من الدراسة طبقت طرائق مقننة على مستوى الجماعة لدراسة العلاقات الإحصائية بين البيانات لكل واحد من المتغيرات الثلاثة (مثل نقص التركيز، التململ وكثرة الحركة، النشاط "السمبتاوى")، والبيانات المستمدة من سجلات المجرمين عن جرائمهم. ومن زاوية فهم ارتقاء السلوك المناهض للمجتمع يكون لهذه النتائج قيمة محدودة، أما النتائج المثيرة حقًا فتوجد فقط حينما تستخدم عملية تنميط بيانات(*) هذه المتغيرات الثلاثة لتميز طريقة الفرد وأسلوبه فى أداء وظائفه.

إن استراتيجية تحليل النمط ينبغى أن يكون لها فائدة مساوية لتحديد العمليات المتضمنة فى الوصول إلى جوانب القوى الإنسانية وفى الحفاظ عليها (٤). إن جماعات فرعية من الأفراد من أصحاب الملفات Profiles المميزة من الخصائص النفسية والحيوية والاجتماعية والديموجرافية المرتبطة بالظاهرة موضوع الاهتمام يمكن أن تحدد بشكل مبكر فى العملية الارتقائية وأن يتم متابعة تطورها(٥)، وهذه المجموعات الفرعية يمكن إيجاد الصلة بين ما ورد بالملفات وما حققه أصحابها بشكل إيجابى فى المستقبل، كذلك العمليات التى من خلالها ينمى الأفراد - فى مجموعة فرعية معينة - ميكانزمات قوة بحيث يمكن أن تقيَّم (١١،٢٥) وعلى هذا الأساس فمن المشجع أن نلاحظ أن المدخل المتمركز حول الشخص person-centered approach ، والمدخل الموجه بالنمط Pattern oriented approach فى دراسة أداء الوظائف الإيجابى قد استخدما بنجاح (٣١).

الدراسات الطولية للعمليات الارتقائية

لقد بدأ البحث فى أوجه القوى الإنسانية بشكل فعلى بتحديد الأشخاص ذوى الأداء الوظيفى الإيجابى فى بعض المجالات، وهذا يسمح بأن نحدد العوامل التى ترتبط بالأداء الايجابى، وأن تتوافر لدينا هاديات عن كيف يمكن أن نحافظ أو لا نحافظ على الأداء الوظيفى الإيجابى عبر الزمن. ولكن الشروط والظروف التى تثير أداء الوظائف

(*) يقصد بتنميط البيانات النظرة الكلية المتأنية والتى تعطى نمطًا خاصًا يعبر عن المتغيرات الثلاثة .

الإيجابى - على أية حالة - لازالت غير محسوبة وغير منتبه إليها حتى الآن. وسوف تبقى هذه الحال حتى يتم تتبع عينة ممثلة من الأفراد عبر الزمن حتى يظهر الأداء الوظيفى الإيجابى ويتم قياسه من الزاوية أو المنظور الارتقائى (١٢). ولا يمكن أن يفهم الأداء الوظيفى الإيجابى حاليًا ويرتقى دون أن يفحص مساره الارتقائى ويفهم. ومن هنا فإن إجراء الدراسات الطولية للعمليات التى تؤدى أو تقود إلى ظهور القوى الإنسانية هو مهمة أولية للبحث فى أوجه القوى الإنسانية وللارتقاء الإيجابى.

وتحتم الخصائص الخفية لهذه العمليات أن يتم تتبعها عبر الزمن. إن الصورة لا تقول لنا كل شىء عن قصة العمليات. ومن هنا فإن الدراسات العرضية **Cross - Sectional** تكون ضرورية لأغراض عديدة، بما فيها البحث عن الارتقاء الإيجابى، ولكنها ينبغى أن تستكمل بالمنهج الطولى. وتحدث التغيرات الارتقائية عبر الزمن فيما يتعلق بالعوامل المتضمنة والفاعلة، والدور النسبى للعوامل المفردة فى الأداء الوظيفى الكلى للفرد. والعمليات المتأنية للعوامل ونمط تزامنها الوظيفى. وبناء على ذلك فإن قضايا مركزية مثل الثبات والتغير والميكانزمات السببية فى الارتقاء الإيجابى للفرد لا يمكن أن تفحص بدون ملاحظة الفرد عبر فترة طويلة من الزمن.

ولكى نلخص ما سبق نقول : إن غياب المدخل الكلى النمائى فى دراسة أوجه القوى الإنسانية يؤدى إلى نماذج قياس تؤكد علاقات المتغيرات المنعزلة فى موقف واحد أو مواقف محددة، وهذا يتضمن احتمالية التبسيط الزائد للعمليات المتفاعلة الأكثر تعقيداً فى الواقع، والتى تعمل بشكل مختلف اعتماداً على الفرد، وعلى السياق، وإطار الزمن الارتقائى الذى تتم العمليات فى إطاره.

مترتبات استراتيجية فى بحوث الارتقاء الإيجابى :

البحث عبر العلوم المختلفة

إن إحدى القضايا المتضمنة فى الطبيعة الكلية للعمليات الارتقائية هى أن البحث فى الارتقاء الإيجابى ينبغى أن يذهب إلى ما وراء ما قدمه علم النفس الارتقائى التقليدى. إن المعرفة المستمدة من كل المجالات العلمية والخاصة بالعمليات الارتقائية ينبغى أن تتكامل وأن تتآلف فى جماع شامل لعلم النفس الارتقائى وعلم الأعصاب **Neuroscience** ، وعلم حياة الجزىء **Molecular biology** ، وعلم الوراثة **Genetics** ، وعلم وظائف الأعضاء **Physiology** ، وعلم النفس الاجتماعى **Social psychology** ، وعلم الاجتماع **Sociology** ، والأنثروبولوجى (علم الإنسان) **Anthropology** ، والعلوم الأخرى القريبة. ونتيجة لذلك فإن التقدم فى دراسة أوجه القوى الإنسانية والارتقاء الإيجابى يتطلب اتحاداً وتعاوناً بين العلوم **Interdisciplinary collaboration** . وهذه القضية قادت إلى تأسيس أو إقامة "العلم الارتقائى" **(Developmental science)** بوصفه ميداناً أو مجالاً للاستقصاء العلمى له حاجاته الخاصة إلى نظرية (٢٣ ، ٢٢) ومنهجية واستراتيجيات بحثية.

لقد ظهرت أهمية تخطيط بحث فى العمليات الارتقائية داخل إطار العمل للعلم الارتقائى، فى تنظيم ندوة نوبل **Nobel Symposium** فى استكهولم عام ١٩٩٤ تحت رعاية الأكاديمية السويدية الملكية للعلوم **Royal Swedish Academy of Sciences** (٩).

البحث عبر الثقافى وعبر الأجيال

يكتسب كل عنصر من عناصر العملية التكيفية المعقدة معناه من دوره فى العملية التى ينتمى إليها. إن السياقات الثقافية والسياقات التاريخية تشكل جوانب مهمة وحاسمة من العمليات المتضمنة فى التكيف الإيجابى، ولذلك فإن البحوث عبر الثقافية والبحوث عبر الأجيال مهمة جداً فى فهم المدى الذى يمكن أن نصل إليه فى تعميم المبادئ والميكانزمات المتضمنة فى الارتقاء الإيجابى عبر الزمان والمكان.

إن البحوث السيكولوجية (النفسية) الغربية تتميز بالتمركز حول الجنس الأوروبى والأمريكى أو التمركز الإثنى Ethnocentrism . وغالبًا ما اعتبرت النتائج التى نحصل عليها من الدراسات والبحوث التى تجرى على عينات أوروبية أنها تصدق على الشعوب والسلالات الأخرى وبقية ثقافات العالم المختلفة، وهذه الظروف تنطبق - فى أحسن الأحوال - على سدس المجموع العام لسكان العالم، ولأن الثقافة تشكل عاملاً مهمًا فى العملية الكلية للارتقاء الإيجابى فإن الدافعية للبحث عبر الثقافى من المنظور الكلى لم يكن لها نتائج صدق عبر مجتمعية باعتبار أن النتائج فى ثقافة معينة لا تصدق بالضرورة على الثقافات الأخرى. وبدلاً من ذلك فالفروق بين الثقافات توفر معلومات مهمة مفترضة عن دور العوامل السياقية فى العمليات الارتقائية الكلية فى الارتقاء الإيجابى. وينتهى بنا الاستنتاج أن هذا التفكير صحيح أيضًا بالنسبة للتعميم عبر الأجيال Cross generatims . كما ظهر فى البحث الذى قدمه ألدر ورفاقه (١٥) .

خاتمة

النظر إلى الفرد على أنه هدف غير منقسم ولا يجزأ عند التحليل فى البحث والتطبيق أمر له جذوره القديمة، وعلى أية حال فإنه فى الجزء الأخير من القرن العشرين فقط حيث أثرى النموذج الكلى من جانب الإسهامات العلمية إلى الحد الذى يقدم فيه بوصفه قاعدة صلبة للبحث الإمبريقى (Magnusson, 1999) . ويتضمن هذا الثراء أسسًا لإجراء دراسات فى الارتقاء الإيجابى من المنظور الارتقائى.

إن المناقشات البناءة حول الارتقاء الإيجابى - كيف تحدد حدوده ؟ وما استراتيجيات البحث فيه ؟ وما منهجياته ؟ سوف تقدم أكثر الإجابات فاعلية للأسئلة المهمة والمطروحة، وما الوسائل المناسبة لترقية الارتقاء الإيجابى ، من الجدير بالذكر أن إطار العمل الكلى للبحوث فى ارتقاء الفرد جزء من ميدان علمى أرحب. إنه يتماشى أو ينسجم مع اتجاهات قوية فى علوم أخرى تتعلق بالعمليات الدينامية المعقدة المتضمنة

فى العلوم البيولوجية وعلم المناخ، والإيكولوجى **ecology** (دراسة أثر البيئة على الكائنات) وعلوم الحياة بصفة عامة. ومن هنا فإن المنظــور الكلى للتنظــير والبحث الإمبريقى فى الارتقــاء الإيجــابى يمكِّن علم النفس من أن يلتـقى علـى الخطوات نفـسـهـا مع التطورات الواعدة الحديثة فى العلوم الأخرى من علوم الحياة.

مراجع الفصل السادس عشر

1 - Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge, England: Cambridge University Press.

2 - Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

3 - Bergman, L. R. (1998). A pattern-oriented approach to studying individual development. In R. B. Cairns, L. R. Bergman, & J. Kagan (Eds.), *Methods and models for studying the individual* (pp. 217–241). Thousand Oaks, CA: Sage.

4 - Bergman, L. R. (2002). Studying processes: Some methodological considerations. In L. Pulkkinen & A. Caspi (Eds.), *Paths to successful development. Personality in the life course* (pp. 177–199). Cambridge, England: Cambridge University Press.

5 - Bergman, L. R., & Magnusson, D. (1991). Stability and change in patterns of extrinsic adjustment problems. In D. Magnusson, L. R. Bergman, G. Rudinger, & B. Törestad (Eds.), *Problems and methods in longitudinal research: Stability and change* (pp. 323–346). Cambridge, England: Cambridge University Press.

6 - Carlson, M., Earls, F., & Todd, R. D. (1988). The importance of regressive changes in the development of the nervous system: Towards a neurobiological theory of child development. *Psychiatric Developments*, *1*, 1–22.

7 - Cowen, E. L. (1991). In pursuit of wellness. *American Psychologist*, *46*, 404–408.

8 - Cowen, E. L. (1994). The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities. *American Journal of Community Psychology*, 22, 149–179.

9 - Derryberry, D., & Rothbart, M. K. (1997). Reactive and effortful processes in the organization of temperament. *Development and Psychopathology*, 9, 633–652.

10 - Elder, G. H., Jr., Modell, J., & Parke, R. D. (Eds.). (1993). *Children in time and place: Developmental and historical insights*. New York: Cambridge University Press.

11 - Gest, S. D., Mahoney, J. L., & Cairns, R. B. (1999). A developmental approach to prevention research: Configural antecedents of early parenthood. *American*

Journal of Community Psychology, 27, 543–565.

12 - Horowitz, F. D., & O'Brien, M. (1985). Perspectives on research and development. In F. D. Horowitz & M. O'Brien (Eds.), *The gifted and talented: Developmental perspectives* (pp. 437–445). Washington, DC: American Psychological Association.

13 - Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

14 - Kelso, J. A. (1997). *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior*. Cambridge, MA: MIT Press.

15 - Luthar, S. S., & Burack, J. A. (2000). Adolescent wellness: In the eye of the beholder? In D. Cicchetti, J. Rappaport, I. Sandler, & R. P. Weissberg (Eds.), *The promotion of wellness in children and adolescents* (pp. 101–132). Washington, DC: CWLA Press.

16 - Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*, 543–562.

17 - Magnusson, D. (1990). Personality from an interactional perspective. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 193–222). New York: Guilford Press.

18 - Magnusson, D. (1996a). Interactionism and the person approach in developmental psychology. *European Journal of Adolescent Psychiatry, 5*(Suppl. 1), 18–22.

19 - Magnusson, D. (Ed.). (1996b). *The life-span development of individuals: Behavioral, neurobiological and psychosocial perspectives*: A *synthesis*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

20 - Magnusson, D. (1998). The logic and implications of a person approach. In R. B. Cairns, L. R. Bergman, & J. Kagan (Eds.), *Methods and models for studying the individual* (pp. 33–63). Thousand Oaks, CA: Sage.

21 - Magnusson, D. (1999). Holistic interactionism: A perspective for research on personality development. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 219–247). New York: Guilford Press.

22 - Magnusson, D. (2000). Developmental science. In A. E. Kazdan (Ed.), *Encyclopedia of psychology* (Vol. 3, pp. 24–26). New York: APA & Oxford Press.

23 - Magnusson, D., & Cairns, R. B. (1996). Developmental science: Toward a unified framework. In R. B. Cairns, G. H. Elder, Jr., & J. Costello (Eds.), *Developmental science* (pp. 7–30). New York: Cambridge University Press.

24 - Magnusson, D., & Stattin, H. (1998). Person–context interaction theories. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology. Vol. 1: Theoretical models of human development* (pp. 685–759). New York: Wiley.

25 - Mahoney, J. L. (2000). Participation in school extracurricular activities as a moderator in the development of antisocial patterns. *Child Development, 71*, 502–516.

26 - Mahoney, J. L., & Bergman, L. R. (2002). Conceptual and methodological considerations in a developmental approach to the study of positive adaptation. *Journal of Applied Developmental Psychology, 23*, 195–217.

27 - Mayr, E. (1976). *Evolution and the diversity of life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

28 - Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

29 - Schore, A. N. (1997). Early organization of the non-linear right brain and development of a predisposition to psychiatric disoders. *Development and Psychopathology*, 9, 595–631.

30 - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.

31 - Singer, B., Ryff, C. D., Carr, D., & Magee, W. J. (1998). Linking life histories and mental health: A person-centered strategy. *Sociological Methodology, 28*, 1–51.

32 - Spear, L. P. (2000). Neurobiological changes in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 111–114.

33 - Stattin, H., & Magnusson, D. (1990). Pubertal maturation in female development. *Paths through life* (Vol. 2). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

34 - Strayhorn, J. M. (1988). *The competent child: An approach to psychotherapy and preventive mental health*. New York: Guilford Press.

35 - Stryker, M. P. (1994). Precise development from imprecise rule. *Science, 263*, 1244–1245.

36 - Thelen, E. (1989). Self-organization in developmental processes: Can systems approaches work? In M. R. Gunnar & E. Thelen (Eds.), *Systems and development* (pp. 77–117). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

37 - Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158–177.

38 - Weiner, H. (1989). The dynamics of the organism: Implications of recent biological thought for psychosomatic theory and research. *Psychosomatic Medicine*, 51, 608–635.

الفصل السابع عشر

تسخير قوة الإرادة والذكاء الاجتماعى الوجدانى لتنمية القوى والإمكانات الإنسانية(*)

أثقلت أعباء الاهتمام بالمرض النفسى ونماذج السمات المرضية علم النفس لزمن طويل، وأسفر هذا الاهتمام عن قوائم طويلة لأوجه القصور والمرض والضغوط التى تؤثر فى جودة الحياة، وتعوق إمكانية تحقيقها. ويمدنا علم النفس الإيجابى ببديل أفضل لهذا الميراث، فهو يتجاوز الدعوة إلى التفاؤل ليقدم مناحى علمية تركز على الحرية والإمكانات البشرية وجوانب القوى الإنسانية. وحتى لا تصبح سيكولوجية القوى مجرد دعوة لعلم النفس الإيجابى فلا بد لها من تحقيق أهدافها فى إطار متسق يتجنب الإنكار الساذج للضغوط والمآسى الإنسانية التى هى جانب من واقع أحوال البشر.

وعلى ذلك، فسوف نركز فى هذا الفصل على صفة إنسانية محددة نرى أنها الأقوى، وهى تلك التى تمكن الإنسان من مواجهة إغراءات الحياة ومواجهة ضعفه، وتسمح له أن يتحكم فى حياته، ويجعلها أكثر إيجابية مما يحقق له حياة أفضل فى بعض الأوقات على الأقل، مثال لذلك، ما الذى يجعل أبًا غاضبًا أن يتجمل بالصبر أمام عناد طفله، فيقدم له درسًا يفيده بدلاً من أن ينفجر غضبًا فيفسد الموقف تمامًا؟ ما هى

(*) Harnessing willpower and Socioemotional Intelligence To Enhance Human Agency and Potential.

كتب هذا الفصل : Walter Mischel and Rodolfo Mendoza-Denton

وترجمته أ.د. صفاء الأعسر.

الآليات (الميكانيزمات) التى من خلالها يتعافى مريض من إدمانه، ويلتزم بقرار بأن يظل بعيداً عن الإدمان، ويقاوم إغراء التعاطى.

هدفنا فى هذا الفصل أن نحدد أساسيات قوة الإرادة والذكاء الاجتماعى الوجدانى حتى نتمكن من تقوية وتدعيم الاستراتيجيات الخاصة بهما، فتقوم بدورها فى تحسين نوعية الحياة، وتحقيق التوجيه الذاتى.

هدفنا فى هذا الفصل أن نفهم كيف يمكن للإنسان أن يصبح قادراً على تأجيل الإشباع، وممارسة ضبط النفس وتعظيم الذكاء الاجتماعى الوجدانى من أجل تحقيق أهداف بعيدة وتحقيق نوعية حياة أفضل مع أنه يمكنه أن يندفع نحو سلوك ما.

التغلب على سطوة المثير Over Coming stimulus Control

كان علم النفس فى القرن الماضى - بشكل عام - يرى أن الإنسان تدفعه وتوجهه نوازعه وصراعاته الداخلية (نظرية فرويد)، أو المكافآت والبواعث الخارجية (السلوكية الكلاسيكية)، وكلا النظريتين ترى البشر ضحايا إما لظروف حياتهم وتنشئتهم، أو لضغوط DNA وضغوط القوى الموقفية فى حياتهم. إن تأثير الحاجات الداخلية والمكافآت الخارجية، وأهمية كل من الجينات والمواقف الاجتماعية على السلوك أمر تأكدت مصداقيته العلمية (٦) (٧) (٣٧)، وفى الوقت نفسه ظهرت دلائل علمية حول قدرة الإنسان على أن يحول تأثير المنبهات الخارجية من خلال تغييره للمعنى المعرفى الذى تحمله هذه المنبهات (المثيرات) الخارجية، وبالتالى فإنه يستطيع أن يتغلب على قوتها فى تنشيط استجابات أوتوماتيكية من نوع الفعل ورد الفعل.

من نظام تنشيطى ساخن إلى نظام وسيطى هادئ

From Hot System Activation to Cool system mediation

أدى الاعتراف بأن الإنسان كما أنه قادر على الاندفاع فإنه قادر على التحكم والتروى، وتحت مظلة دراسات تنظيم الذات تكون إطار يميز بين نظام هادئ Cool ونظام ساخن Hot الأول يوجه للمعرفة Know ، والثانى يوجه للتحرك أو الفعل Go ، (٢٧) ويرتبط النظام

الهادئ بالتعرف على المثير وبناء منطق وخطة وسلوك استراتيجى، ويمكن أن نعتبره معرفيًا أكثر منه وجدانيًا، ومركبًا أكثر منه بسيطًا، وتأمليًا أكثر منه رد فعل. أما النظام الساخن من ناحية أخرى، فهو نظام وجدانى يختص بالاستجابات السريعة للمنبهات القوية المثيرة للانفعال والتى تستدعى اللذة والألم. ويظهر النظام الساخن فى الاستجابات الاندفاعية للمثيرات الجنسية وغيرها من المثيرات التى تستثير الشهية، أو تستدعى الاستجابات الدفاعية فى مواجهة مثيرات مهددة أو مخيفة (٢٦). فإذا ما استثير النظام الساخن فإنه يستدعى فعلاً سريعًا، وبهذا فإن النظام الساخن تحكمه المثيرات.

سواء كان الإغراء أو التحدى ضعيفًا كما فى حالة رغبة من يتبع نظامًا غذائيًا (رجيم) أن يأكل قطعة بيتزا، أو كان إغراء قويًا كالاستمرار فى مشروع لا يبدو له نتائج أو نهاية قريبة ويسبب لصاحبه الإحباط أو التوتر، فإن قوة الإرادة والتصميم تتطلب من الإنسان أن يدير تنشيط النظامين الساخن والهادئ من أجل تحقيق أهداف بعيدة المدى. كيف يمكن لهاذين النظامين الساخن والهادئ أو الحار والبارد ومن خلالهما أن يتحقق تنظيم الذات.

أرجع الإغريق القدماء الفشل فى تنظيم الذات لسمة شخصية **akrasia** وتعنى فتور الهمة أو عجز الإرادة، وفى الاتجاه نفسه قدم علم النفس سمات مثل ضبط الذات وقوة الضمير لوصف عمليات التغلب على سطوة المثير فى استجلاب رد فعل آلى (أوتوماتيكى). برغم دقة التصنيفات القائمة على هذه السمات فى وصف الفروق بين الأفراد فى القوة الخاصة بتنظيم الذات، فإنها لا تعطينا معلومات تختلف كثيرًا عن معلومات الإغريق منذ ٢٥٠٠ سنة فى فهم العمليات وراء هذه القوة (الإرادة). إن فهم هذه العمليات وليس الاكتفاء بالتصنيفات على أساس السمات يتقدم بالعلوم الاجتماعية خطوة نحو تقوية الإمكانات البشرية ومقاومة سطوة الظروف الصعبة التى تؤدى إلى مشكلات فى الصحة والتوافق بما فيها مشكلات التعاطى واضطراب الشهية والمقامرة.

نموذج لدراسة عمليات تنظيم الذات

A Paradigm for the Study of self Regulation processes

بدأ فهم عمليات تنظيم الذات من سلسلة من الدراسات التى أجريت حول قدرة الأطفال أو استعدادهم لتأجيل الإشباع، وهى خاصية محورية فى تنمية الذكاء الوجدانى الاجتماعى والسلوك الفعال على مدى الحياة (٣٠) (٣٥). وتعرف التجربة بتجربة المارشميلو (١٥) وهو نوع من الحلوى الأمريكية الشعبية، وفى التجربة يعرض على الطفل قطعة من الحلوى التى يحبها فى موقف محير بالنسبة للطفل حيث يكون عليه أن يختار إما أن ينتظر حتى يعود المجرب ويأخذ قطعتين، أو أن يضرب جرساً فيعود المجرب فى الحال ويحصل هو على قطعة واحدة من الحلوى. إذا كان الطفل يفضل العائد الأفضل والحصول على قطعتين من الحلوى بدلاً من قطعة واحدة فعليه أن ينتظر عودة المجرب للغرفة، ومع تأخر عودة المجرب يصبح الانتظار صعباً على الطفل ويزداد إغراء قطعة الحلوى المتاحة فوراً، هذا الصراع الحقيقى الذى ينغمس فيه الطفل كان المدخل الذى أتاح دراسة العمليات وراء تنظيم الذات بصورة علمية.

دور التحكم فى الانتباه The Role of Attention Control

من النتائج المهمة فى دراسات تأجيل الإشباع أن الأطفال الذين لم يستطيعوا الانتظار لدقيقة واحدة إذا تركوا لأنفسهم كان باستطاعتهم الانتظار ٢٠ دقيقة حين أعيد تقديم الموقف فى ظروف مختلفة، أو حين تغيرت شروط بناء الموقف تغيرات طفيفة.

وقد أشارت البحوث أن الأطفال يستطيعون أن يحولوا موقف التأجيل عقلياً بصورة كبيرة مما يساعدهم أو يعوقهم عن تحقيق الهدف، مثال: أدى تفكير الأطفال فى الجانب السار (النظام الساخن) للمكافأة أن الحلوى لها مذاق ورائحة وملمس جميل أدى هذا التفكير إلى انتظار الأطفال ٥ دقائق فقط، فى حين أدى بهم التفكير فى

الجانب المجرد (النظام الهادئ) أن الحلوى تشبه السحاب أو غير ذلك من التفكير المجرد إلى إطالة زمن الانتظار إلى ١٣ دقيقة، وهكذا نرى أن اختلاف تمثيل الطفل للمثير الواحد فى أثناء فترة الانتظار غيَّر من تأثيره عليه، ومكنه من التحكم فى مقاومة الإغراء القوى من أجل تحقيق هدف أبعد وأفضل (٢٨) (٢٩) (٣٦) (٣٧) (٣٠).

حين يرى من يتبع نظامًا غذائيًا (رجيم) قطعة من الحلوى ذات رائحة قوية محببة يجد من الصعوبة أن يركز على الجانب المجرد فيها، أو على المعلومات الخاصة بعدد السعرات، فهى هنا مثير ساخن. هنا قد يكون من المفيد تقديم استراتيجية تهدئة تؤدى إلى تركيز الانتباه بعيداً عن المثير نفسه، وقد يقاوم من يتبع رجيمًا قطعة الحلوى بإبعادها، أو البعد عنها وليس بتغيير صورتها الفعلية إلى صورة مجردة، فيترك المطبخ مثلاً ويذهب لمشاهدة التلفزيون. فى بعض التجارب أُعطى للأطفال لعب أثناء الانتظار، وفى هذه الحالة كانت فترة تأجيل الإشباع أطول مقارنة بالأطفال الذين طلب منهم التفكير فى الحلوى، وأكثر من هذا أن إمكانية الإنسان فى ضبط الذات تحكمها حقيقة مؤداها أن تشتيت الانتباه لا يحدث إلا فى العقل، فالمهم إذن ما يدور فى عقل الطفل؛ حيث أشار المجرب على الأطفال أن يفكروا فى أمهاتهم وهم يؤرجحونهم فى النادى بدلاً من التفكير فى الحلوى، كان زمن تأجيل الإشباع مساويًا لزمن الانتظار عند إعطائهم لعباً يلعبون بها (٣٠).

القوة والاختيار على مدى العمر

Agency and volition through the life span

هل يمكن التنبؤ من نتائج تجربة الحلوى فى غرفة اللعب التجريبية بما يمكن أن يحدث فى مشكلات الحياة اليومية الواقعية ؟ أشارت نتائج البحث لوجود فروق فردية ثابتة فى قدرات الأطفال على التغلب على سطوة المثيرات فى سبيل تحقيق أهداف أبعد وأهم، مثال ذلك الأطفال الذين استطاعوا أن يطيلوا وقت تأجيل الإشباع وهم فى سن ٤ سنوات كانوا أكثر كفاءة عقليًا واجتماعيًا فى سن المراهقة ، كما كان أداؤهم

المدرسى أفضل كما تعكسه درجاتهم على المقاييس القومية . وفى دراسة أخرى كان تقرير آباء هؤلاء الأطفال يفيد أنهم يخططون لحياتهم ، وأنهم مثابرون ، وقادرون على مواجهة الضغوط (٣٤) (٤٠). هذا الارتباط بين نتائج التجربة فى سن ٤ سنوات والسلوك الفعلى فى المراهقة قد نحسن أو نسىء تفسيره ، فالبعض قد يرى فيه تدعيماً للقدرية وتغلب الوراثة على البيئة فى بناء سمات الشخصية . لقد أوضح البحث فى مجال تأجيل الإشباع بجلاء أن هناك عمليات عقلية تساعد أو تعوق تنظيم الذات ،فالطفل الذى لا يستطيع التأجيل لدقيقة واحدة قد ينتظر ويعمل على الوصول للهدف بأن يفكر بطريقة مختلفة ، كما تبين أن إعادة صياغة الموقف أو إعادة بنائه يمكن أن تتحقق باستخدام مؤثرات خارجية بسيطة ، أو بتوجيه ذاتى من الشخص نفسه (٣٠).

التغلب على عواقب الاستهداف الشخصى المزمن

Over Coming the Costs and Consequences Of Chronic Personal Vulnerabilities

يختلف الناس فيما يحرك أو يطلق لديهم الاستجابات الساخنة الآلية الاندفاعية ، وهناك دلائل تشير إلى أن التحكم الاستراتيجى فى الانتباه يمكن أن يحمى الإنسان من جوانب قصوره الشخصى بما فى ذلك ميله للاستجابة بأساليب متطرفة وغير توافقية . وقد درسنا (المؤلف) دور تأجيل الإشباع فى مرحلة الطفولة فى حماية الأفراد فى الرشد من النتائج غير التوافقية المرتبطة بالحساسية للرفض **rejection sensitivity** وهى عملية يكون لدى الفرد فيها استعداد لتوقع الرفض وإدراكه والاستجابة له بشدة (٩) (١٣) معرفية وجدانية.

يرى الأفراد ذوو الحساسية للرفض سلوكًا محايداً أو لا معنى واضح له من شخص مهم فى حياتهم على أنه رفض مقصود، مما ينشِّط لديهم أفكار الرفض ومشاعره (إنها لا تحبنى) والخوف من الهجر، وبالتالى تستثار مشاعر وأفكار لا يمكن مقاومتها فتتولد مشاعر الغضب والعدائية وغيرها من الاستجابات المدمرة. ومع الوقت

تؤدى هذه الاستجابات العدائية إلى رفض حقيقى من الطرف الآخر لم يكن موجوداً من قبل، مما يقوى هذه الحلقة المفرغة. وقد أشارت البحوث لوجود ارتباط بين هذا الاستهداف وبعض صور سوء التوافق مثل انخفاض احترام الذات والاكتئاب (٢) والعدائية (٣) (١١) وعدم القدرة على الاستمرار فى العلاقات الحميمة (١٢).

التحكم فى الانتباه بوصفه عاملاً واقياً ضد الحساسية للرفض

Attention Control as a Protective Factor against Rejection Sensitivity

إن الميكانيزمات وراء تنظيم الذات لشخص لديه حساسية للرفض مشابهة لميكانيزمات طفل الرابعة الذى ينتظر تناول الحلوى، ففى الحالتين يتطلب الموقف كف الاستجابة الآلية الساخنة من خلال إعادة التمثيل الفعلى للمثير، ومعالجة معرفية هادئة للمعلومات، مثال لذلك استراتيجية تركيز الانتباه بعيداً عن التليفون الذى لا يدق وأنا فى انتظار مكالمة مهمة، أو استراتيجية إعادة بناء الموقف حين يعتذر صديق عن قبول دعوتى لانشغاله، وهذا الرفض ليس دليلاً على رفض مقصود موجه لشخصى، مثل هذه الاستراتيجيات قد تساعد من لديهم حساسية للرفض على ضبط النفس حيث يصبح هدفهم منع أنفسهم من الاندفاع المدمر واحتفاظهم بعلاقاتهم القوية بالآخرين.

نظرياً، فإن عمليات الانتباه التى تمكننا من تأجيل الإشباع، وكف الاستجابات الاندفاعية فى مواجهة الإغراء، قد تساعد أيضاً فى حمايتنا من الاتجاه للاستجابة بأسلوب لا يحقق التوافق فى مواقف تستثير مشكلاتنا نحو الإحساس بالرفض (٢٠) (٢٧). لدينا الآن ما يدعونا للتفكير أنه إذا كان لدى الإنسان استراتيجيات متاحة للتهدئة، فيمكنه استخدامها لتحميه من تعريض نفسه للخطر.

لقد أجريت مقارنات باستخدام مقاييس عديدة للشخصية بين أفراد على الدرجة نفسها من توقع الرفض، ولكنهم يختلفون فى درجة سهولة استخدامهم لاستراتيجيات التهدئة فى المواقف الضاغطة، ووجد أن الأفراد من ذوى الحساسية للرفض، وغير القادرين على استخدام استراتيجيات التهدئة في مواجهة استهدافهم للاستجابة الساخنة كانوا

أكثر عرضة لسوء التوافق، وانخفاض احترام الذات، والاكتئاب، والعدائية، إلى جانب انخفاض المستوى التعليمى وارتفاع معدل التعاطى، وعلى العكس من ذلك فإن الأشخاص المستهدفين للاستجابة الساخنة ممن يستطيعون توظيف استراتيجيات التهدئة بكفاءة، حيث كانوا يحمون أنفسهم من اتجاهاتهم السلوكية غير التوافقية، وكانت نتائجهم على المقاييس الشخصية المختلفة مشابهة لنتائج الأفراد غير المستهدفين (٤).

هكذا نرى أن استخدام الاستراتيجيات المناسبة تغير من الواقع، وعلى ذلك لا يجوز أن يصبح الإنسان ضحية لظروف حياته، وتدعم هذه النتائج مبدأ كيلى Kelly (20). Constructive alternativism "البدائل البناءة"، وفيه يؤكد قدرة الإنسان الذاتية على تغيير ظروفه من خلال إعادة بناء أحداث حياته فى إطار جديد. إن مرونة الإنسان فى تفسير وإعادة تفسير وتعديل تفسير المثيرات والأحداث يمكن أن تستخدم بوصفها مصدرًا رئيسيًا للقوى الإنسانية من أجل تعظيم إمكاناته وتحقيق ذاته ومن أجل مزيد من الإيجابية فى حياته.

التنظيم الوجدانى من خلال التفسير التفاعلى للذات

Emotional Regulation through Inter actionist self Encoding

لا تتوقف قدرات الإنسان عند إعادته لبناء مواقف حياته، بل لديه القدرة على إعادة بناء رؤيته لذاته ووضع بدائل من أجل زيادة فاعليتها ورفاهها، ويمكن إنجاز ذلك بأمانة وصدق ودون خداع للذات ودون التسبب فى خبرات مؤلمة. مثال ذلك نظرة الإنسان لماضيه ورؤيته لذاته بصفة عامة أنه شخص فاشل (أنا شخص فاشل) هذه الرؤية يمكن أن تضخم مشاعر الاكتئاب حيال المواقف الضاغطة، وتدفع الشخص إلى أن يعمم النتائج السلبية على الذات بوصفها كلاً، وتبنى أنماط غير توافقية فى مواجهة المواقف المختلفة (١) (٣٧)، وعلى العكس من ذلك نجد أن التمييز، أو التخصيص، أو التحديد فى تفسير الذات والذى يؤكد سلوكًا محددًا وموقفًا محددًا ارتبط به، كأن أقول أنا أفشل حين أؤجل الاستذكار لآخر لحظة، هذا التحديد أو التخصيص يساعد على ربط خبرة الفشل

بالإطار الذى حدث فيه (٩)، وهو المذاكرة فى آخر لحظة مما يحد من الاتجاه نحو المبالغة فى إدراك الفشل، ونتيجة لذلك فإن التفسير التفاعلى يمكن أن يحمى صاحبه ضد التقلبات الوجدانية والشعور بالكرب بما يفسد جودة الحياة (٢٣).

فى سلسلة من الدراسات لاختبار صدق هذه الفكرة (٢٥) طلب من مجموعة من طلبة الجامعة أن يستمعوا باهتمام ودقة لسلسلة من خبرات النجاح والفشل المناسبة لأعمارهم؛ أى التى يمكن أن يمروا بها، ويتخيلوا أنفسهم أنهم الشخصية الأساسية فى هذه الخبرات، وبعد كل سيناريو يطلب من نصف المشاركين وصف أنفسهم باستخدام أسلوب التعميم وأى فى صياغة مطلقة غير مشروطة بموقف معين : أنا ... والنصف الآخر من المشاركين كان يطلب منهم وصف أنفسهم فى صياغة تفاعلية بإكمال الجمل الآتية أنا .... حين ....

وأسفرت النتائج على أن أفراد العينة تحت ظروف التحليل التفاعلى وبصرف النظر عما إذا كان الموقف الذى تخيلوه نجاحًا أم فشلاً، كانت مشاعرهم أقل تطرفًا بالمقارنة بزملائهم الذين طلب منهم وصف غير مشروط أو غير مخصص وصياغة إطلاقية. تدعم هذه النتائج الدور الذى يقوم به التفسير التفاعلى فى مساعدة الأفراد على الاحتفاظ بالاستقرار النسبى الذى يحميهم من التقلبات الوجدانية.

معرفة الذات فى خدمة الإمكانات البشرية

Knowledge of the Self in the Service of Human Potential

إن معرفة الفرد بأسلوب أدائه الثابت عبر المواقف المختلفة يساعده ويمكنه، من أن يتعرف على الأشياء التى يقوم بها فعلاً وتلك التى يمكن أن يقوم بها بطريقة مختلفة من أجل تحقيق النتائج المرغوبة، فالطالب الذى يسهر طوال الليل لكتابة بحث ثم يحصل على درجة ضعيفة تكون فرصته لتحسين درجته أفضل إذا فسر الموقف كالآتى: "أفشل حين أحاول أن أكتب البحث فى آخر وقت" عما إذا كان تفسيره: "أنا إنسان فاشل". وبالدرجة نفسها من الأهمية فإن التلميذ الذى يدرك ذاته بعد حصوله

على درجة مرتفعة "أنا طالب ممتاز حين أواظب على مراجعة دروسى" فإن فرصته فى معرفة الاستراتيجيات المطلوبة لتحقيق النتائج المرجوة فى المستقبل أفضل من طالب يفسر الموقف نفسه ببساطة شديدة على أنه طالب ممتاز: "أنا طالب ممتاز".

إن الانتباه للتفاعل الشديد بين مقومات الموقف النفسية وأنماط السلوك التى تنشطها قد يفتح نافذة جديدة على الوعى بالذات وارتباطه بفهم المشكلات، مثل الشخص الذى لديه حساسية للرفض ويستطيع تفسير سلوكه غير المتوافق بتحديد علاقة سلوكه بالعوامل المحددة التى أثارته فى موقف معين: أصبح عدائيًا حين أشعر أن زميلى يتجاهلنى"، وقد يستطيع أن ينمى استراتيجيات إيجابية للتصدى لهذا الموقف كأن يضع خطة لمواجهة المواقف المثيرة أو المنشطة للعدائية (١٦)، إن وضع هذه الخطط التنفيذية يتضمن تحديد أين ومتى وكيف يحقق هدفًا ما، وذلك بربط بناء موقف محدد باستجابة محددة "حين يجرح شعورى" على أن أمارس رياضة ما (الجرى مثلاً) حتى اهدأ، مثل هذه الخطط تجعل من السهل قمع الاستجابات غير المرغوبة التى اعتاد الفرد عليها كما تجعل من السهل مقاومة الإغراء والاندفاع.

إزالة غموض العوامل الكامنة وراء القوى الإنسانية

Demystifying the Preliminaries Underlying Human Strength

منذ قرن من الزمان افتتح الفيلسوف عالم النفس وليام جيمس مناقشته عن الإرادة بالكلمات الآتية :

> **"إن الرغبة desire والإرادة Will والتمنى Wish من الحالات العقلية التى يعرفها كل فرد، والتى لا يمكن لأى تعريف أن يزيدها وضوحًا، فإذا صاحب الرغبة إحساس بأن تحقيقها غير ممكن فإنها تتحول إلى تمن، أما إذا كنا نعتقد أن لدينا القوة لتحقيقها فسوف نسخر الإرادة لتتحول هذه الرغبة إلى واقع، وهذا الواقع إما أن يتحقق فورًا تبعًا لإرادتنا أو بعد القيام بما يتطلبه تحقيقه. لقد سبق تحليل وليام جيمس أجندة بحوث علم النفس الإيجابى للمائة سنة القادمة".**

لقد كشف وليام جيمس الكثير عن القوى الإنسانية فى هذا التحليل، ففى التمييز بين الرغبة والإرادة على أساس اعتقاد الشخص فى امتلاكه القوة لتحقيق الهدف أو عدم امتلاكها تأكيد على أهمية إدراك الذات من حيث كفاءتها وقدرتها على التحكم، وهو الأمر الذى أعاد إحياء الاهتمام بالعمليات الأساسية لتنظيم الذات وبطبيعة الحال بناء مفهوم الذات (٥) (٨) (١٣) (٢٤) (٣٣). كما أنه استشرف ما يمكن أن تتضمنه استراتيجيات تنظيم الذات والذكاء الاجتماعى الوجدانى، وذلك بتأكيده أن الإنسان قادر دائمًا على تحقيق ما يريده، ولكن فقط بعد القيام ببعض "المتطلبات" وفى هذا الفصل حاولنا توضيح أحد هذه المتطلبات وإزالة الغموض من حولها بتقديم استراتيجيات التحكم فى الاستجابات الساخنة وتوظيف استراتيجيات التهدئة من خلال المعالجة المعرفية للموقف.

إن قوة الإرادة هى قدرة الفرد على التحمل والمعاناة بكامل إرادته، وهى إنكار الذات من أجل تحقيق هدف بعيد. ولكن هناك منحى أقل بطولة يرتبط بالتوجه نحو تحقيق الأهداف التى نثمنها، كما يرتبط بتأجيل تحقيقها دون معاناة، وفيه يمكن للفرد أن يدعم جهده فى تنظيم الذات من خلال تشتيت الانتباه واستراتيجيات التهدئة التى تساعده على تحقيق هدفه دون الشعور بإحباط أو خذلان. يستطيع الفرد أن يحول موقف الانتظار الكريه إلى موقف يمكن تقبله من خلال إعادة بناء الموقف، ومن خلال الأفكار المرتبطة به، ومن خلال الأفعال التى تركز الانتباه على المقومات الهادئة (الباردة) للمثير. ولأن السعى لتحقيق أهداف بعيدة كالحصول على درجة جامعية أو تحقيق مركز رياضى يتطلب جهداً مستمراً لتنظيم الذات فإن القدرة على تفسير النجاح والإخفاق فى علاقته بالإطار المحدد الذى وقع فيه يمكن أن يعمل كواق من الاستجابات الانفعالية الساخنة بما يحمى الإنسان من أن يشعر بالقهر ويساعده على تحقيق أهدافه.

مترتبات لعلم النفس الإيجابى Implications For A Positive Psychology

لا نستطيع أن نفسر سلوك الإنسان بالدوافع فقط، فالبشر ليسوا كائنات مدفوعة، فبالرغم من أنهم لا يستطيعون تغيير مجرى الأحداث دائمًا، فإنهم يستطيعون بناء تصوراتهم عنها بصور مختلفة وبناءة، فرؤية الإنسان للأشياء بطرق متنوعة ومتعددة يعظم احتمالات حريته وفاعليته واختياره كما قال كيلى منذ زمن بعيد، ولكن كيلى كان متنبهًا أيضًا لما تأتى به الحياة من منغصات وصدمات ومآس.

وهنا تظهر القوى الإنسانية الكامنة ليس فى تجاهل للأحداث السلبية، وإنما فى إعادة بنائها بطرق أكثر إيجابية وإبداعية وتوافقية، إن علم النفس الإيجابى مهما كان تأكيده على الجوانب الإيجابية فلابد له من أن يعترف بالسلبيات وبالفشل وبالمآسى فى الوجود الإنسانى، وحتى وإن كان الاعتراف بهدف التغلب عليها.

لقد أشار سليجمان إلى أن علم النفس الإيجابى فكرة لها تاريخ قديم، ولكن المحاولات السابقة لم تلتحم بعلم النفس ولم تضع جذورها فى أرضه، ويرى كاتب المقال أن مستقبل الجهد الراهن فى علم النفس الإيجابى يتوقف على قدرته على تجاوز التأكيد الوردى على الإيجابيات، وهو ما يهدد أن يتحول علم النفس الإيجابى إلى طفرة تنتهى، وليس منظوراً عميقًا نافعًا فى الطبيعة الإنسانية. وسوف يكون التحدى الحقيقى لعلم النفس الإيجابى فى إلقاء الضوء على العمليات السيكولوجية التى تمكن الإنسان من الأداء الإيجابى والقوة والرفاه، وما قدمناه فى هذا الفصل ما هو إلا إشارات لهذه العمليات.

مراجع الفصل السابع عشر

1 - Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness-depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358–372.

2 - Ayduk, O., Downey, G., & Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 868–877.

3 - Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y., & Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in high rejection sensitive women? *Social Cognition*, *17*, 245–271.

4 - Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*, 776–792.

5 - Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

6 - Bargh, J. A. (1996). Principles of automaticity. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 169–183). New York: Guilford Press.

7 - Bargh, J. A. (1997). The automaticity of everyday life. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* (Vol. 10, pp. 1–61). Mahwah, NJ: Erlbaum.

8 - Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

9 - Chiu, C., Hong, Y., Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). Discriminative facility in social competence: Conditional versus dispositional encoding and monitoring-blunting of information. *Social Cognition*, *13*, 49–70.

10 - Downey, G., & Feldman, S. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1327–1343.

11 - Downey, G., Feldman, S., & Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, *7*, 45–61.

12 - Downey, G., Freitas, A. L., Michealis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by roman-

tic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 545–560.

13 - Dweck, C. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia: Psychology Press/Taylor and Francis.

14 - Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6, 231–247.

15 - Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

16 - Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493–503.

17 - Gollwitzer, P. M., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 186–199.

18 - Gollwitzer, P. M., & Schaal, B. (1998). Metacognition in action: The importance of implementation intentions. *Personality and Social Psychology Review*, 2, 124–136.

19 - James, W. (1981). *The principles of psychology* (Vol. 2). Cambridge, MA: Harvard University Press. [Original work published 1890]

20 - Kelly, G. A. (1955). *A theory of personality: The psychology of personal constructs*. New York: Norton.

21 - Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1990). Emotion, attention, and the startle reflex. *Psychological Review*, 97, 377–395.

22 - Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94–120.

23 - Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663–676.

24 - Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954–969.

25 - Mendoza-Denton, R., Ayduk, O., Mischel, W., Shoda, Y., & Testa, A. (2001). Person × situation interactionism in self-encoding (I am ... when ...): Implications for affect regulation and social information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 533–544.

26 - Metcalfe, J., & Jacobs, W. J. (1996). A "hot-system/cool-system" view of memory under stress. *PTSD Research Quarterly*, 7, 1–6.

27 - Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3–19.

28 - Mischel, W. (1974). Processes in delay of gratification. In L. Berkowitz (Ed.), Ad-

vances in experimental social psychology (Vol. 7, pp. 249–292). New York: Academic Press.

29 - Mischel, W., & Baker, N. (1975). Cognitive appraisals and transformations in delay behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 31*, 254–261.

30 - Mischel, W., Cantor, N., & Feldman, S. (1996). Principles of self-regulation: The nature of willpower and self-control. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 329–360). New York: Guilford Press.

31 - Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology, 21*, 204–218.

32 - Mischel, W., & Moore, B. (1973). Effects of attention to symbolically-presented rewards on self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 172–179.

33 - Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics and invariance in personality structure. *Psychological Review, 102*, 246–268.

34 - Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687–696.

35 - Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science, 244*, 933–938.

36 - Moore, B., Mischel, W., & Zeiss, A. (1976). Comparative effects of the reward stimulus and its cognitive representation in voluntary delay. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 419–424.

37 - Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 33–52.

38 - Plomin, R., DeFries, J. C., McClearn, G. E., & Rutter, M. (1997). *Behavioral genetics* (3rd ed.). New York: W. H. Freeman.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.

39 - Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978–986.

الفصل الثامن عشر

المصادر الدافعة للإبداع من منظور نموذج علم النفس الإيجابى(*)

مع بزوغ فجر نموذج جديد، فإن هذا المؤلف يقدم فرصة للتفكير فى أهداف علم نفس القوى الإنسانية، بما يقدمه من وعود، وما يفرضه من حدود. ولقد ناقش سليجمان وشيكزنتميهالى فى موضع آخر الإهمال الطويل من جانب علم النفس للأداء الإيجابى، وحددا بعض المشكلات المفتاحية التى على علم النفس الإيجابى أن يتصدى لها فى السنوات القادمة (٣١)، وفى هذا الفصل، نقترب من دراسات النمو والخبرة الأفضل، وخاصة فى مجال الإبداع، وذلك لتوضيح وعود الاتجاه الخاص بدراسة مكامن القوى الإنسانية.

إن علم النفس الإيجابى يطرح مظلته على عدد كبير من البرامج الناشئة، والموجودة والمتخيلة فى البحث، فإن قلب هذا التوجه يتحدد فى دراسة جوانب القوة وأبعادها فى الأداء الإيجابى مثل التفاؤل، والأمل، والمثابرة، والحكمة، والسعادة. وفى الحالة الراهنة، فى دراسة الإبداع والدافعية الداخلية، والتدفق. وفإن النموذج الحالى يثرى التخصص وذلك عن طريق وضع رؤية مختلفة عما اعتاد العلماء على استخدامه وهو بذلك يتجاوز الموضوعات المحددة إلى بناء رؤية أكثر عمومية .

(*) Motivational Sources Of Creativity As Viewed From The Paradigm Of Positive Psychology,

كتب هذا الفصل · Jeanne Nakamura & Mihly Csiksentmihaly .

وترجمته : أ.د. عزيزة السيد.

إن دراسة الدعامات والأسس الدافعة لعملية الإبداع تقدم نموذجًا ممتازًا لمثل هذا التغير فى الرؤية؛ فمن كتابات فرويد الأولى عن الموضوع، كان مقبولاً أن يفسر الإخلاص والتفانى من الرموز العبقرية مثل ليوناردو دافنشى، أو مايكل أنجلو، بأنه نتاج حتمى لإزاحة الحاجات المكبوتة. ففى الإبداع، كما فى أغلب مجالات السلوك الإنسانى، كان الشعور بالنقص هو المحرك الأساسى، وكانت الأشياء كلها التى تحتاج لتفسير تختزل ويتم تمثيلها فيه. إن نموذج النقص فى مجال الإبداع قد أضاف عمقًا مهمًا إلى النظرة التقليدية للسلوك وساعد على توضيح دافعية الإنسان بما يتناسب مع تركيبها وتعقدها. وفى الوقت نفسه ولأنه النموذج الوحيد فقد أدى إلى تسطيح رؤية المجال حيث إنه يقدم إطارًا تفسيريًا أحادى البعد يقوم على النقص .

إن الإبداع، أو العملية التى يتم فيها استحداث أفكار أو أشياء جديدة داخل إطار تطور الثقافة (١٣، ١٢)، تعد فى جانب كبير منها توظيفًا لنوعية خاصة من الدافعية؛ إذ إنه بالإضافة إلى القدرات المعرفية الخاصة، فإنه توجد مجموعة من الخصائص الدافعية كحب الاستطلاع، والدافعية الداخلية، والمثابرة - تبدو أنها تميز الأفراد الذين غيروا الثقافة بعيداً عن بقية الجنس الإنسانى. وفى هذه الدراسات المبكرة عن عباقرة الإبداع، أشار كوكس Cox 1926 إلى أنه فى التنبؤ بأى من اثنين من الأفراد يمكن أن يقدم إضافة إبداعية : هل المتميز عقليًا لكنه ليس لديه الدافع القوى، أم الأقل فى التميز العقلى لكنه أكثر دافعية؟ فكانت الإجابة فى صالح الأخير. ولكن ما هى مصادر هذه الدافعية؟ وفى الإجابة على هذا السؤال، يمكن لعلم النفس الإيجابى أن يقدم تفسيراً متكاملاً ومختلفًا عن التفسيرات التقليدية التى تركز غالبًا على المصادر المرضية للدافعية التى أدت إلى الإبداع.

ولتوضيح الفروق بين استخدام نموذج دون آخر، قد يكون من المفيد تطبيق كل من الرؤية الخاصة بالنقص، والأخرى الخاصة بالقوى الإنسانية على الوصف الحديث للإنسان المبدع . ولا يعد ذلك تقييمًا لميزات كل من الرؤيتين، بل تجاوزهما معًا إلى فهم ظاهرة الإبداع بطريقة أفضل. قد تمثل التفاصيل الدقيقة محوراً لاهتمام الباحثين المعنيين بدراسة الإبداع أو الدافعية الداخلية المحركة له، لكنها قد تفيد -

بصفة عامة - فى اكتشاف كيف يوسّع نموذج القوى الإنسانية فهم الظاهرة بوصفها كلاً.

ولقد أثار هذا التحليل المقال الذى نشر فى مجلة اطلانطا الشهرية بعنوان "الشهرة : قوة الإبداع وتكلفته" لمؤلفته المعالجة النفسية سو إريكسون بلولاند **Sue Erikson Bloland** عام ١٩٩٩ وهى آخر بنات إريك إريكسون، وهى كاتبة موهوبة مثل والدها. والمقال مناقشة شخصية بليغة لتكلفة الشهرة وثمنها، واعتمدت فيه على حالة والدها ومن حوله (٢٠). ولقد قدمت بلولاند تحليلاً للشهرة، وتمثيلا لها فى ضوء مفاهيم النقص **deficit** باعتبارها - أى الشهرة - تعبيراً مرضياً عن النرجسية، وباعتبارها طفل الشهرة ، فقد ناقشت بوضوح خاص التدمير المصاحب الذى يحدث لأفراد أسر الذين يقعون فى أسْر ملاحقة الشهرة.

وباختصار شديد، فقد أشارت الكاتبة إلى أن مواصلة الشهرة هو دفاع ضد الشعور بالخزى، إنها محاولة للتغلب على الشعور بأن الذات تعانى من نقص عميق، اعتماداً على المعنى الخاص - مقدر عليها الفشل - وذلك بالحصول من الآخرين على الانتباه المرتبط بالإعجاب الذى لم يزوده به الوالدان بالقدر المناسب. إن تنمية الفرد للموهبة المتميزة لديه دائماً ما ينشطها الدافع لأن يكون مشهوراً.

ولقد نظرت بلولاند إلى رؤية الآخرين للشخص المشهور وانبهارهم به من خلال عدسات الشعور بالنقص أيضاً. فالغرض من أن نشيد بالأشخاص الذين يبدون أنهم يملكون القوة والحكمة والعاطفة اللانهائية التى تفوق الحياة نفسها، هو أن نشعر بالأمان. إن علاقة الآخرين بالشخص المشهور ينشطها حاجتهم إلى وجود بطل، ومن ثم ينكرون الموت والعجز (٤).

إن تحليل بلولاند لسعى والدها للشهرة قد ارتبط بقوة بدافع النقص فى العلاقات الإنسانية، فالعلاقة مع الآخرين هى سبب الشعور بالنقص (فى حالة إريكسون افتقاده لوالده وحاجته النرجسية إلى أمه)، أما عن كيف يدفع الفرد تكلفة هذا النقص (بالنسبة لأريكسون - فى علاقته مع ابنته بلولاند وبقية أبنائه)، وعن ميدان التنافس

الذى يحاول فيه الفرد التغلب على أحاسيس النقص (باكتساب الانتباه والإعجاب)، والمناخ الوحيد للإصلاح الحقيقى لتقدير الذات يمكن أن يحدث (عندما يكشف الفرد عن قصوره وعن مشاعر الخزى لديه لشخص آخر ويجد منه قبولاً برغم اعترافه) .

الإنجازات الإبداعية ودوافعها

الدافعية القائمة على النقص

إن مقال بلولاند عام ١٩٩٩، بتركيزه على النقص والعلاقات الإنسانية، قد أغفل الاهتمام والاستمتاع بالعالم الثقافى الطبيعى، الذى يمثل الدوافع القوية فى العملية الإبداعية. إنه من المحتمل أن للانشغال الشديد بالشهرة جانبًا ما يرجع إلى النقص النرجسى. إلا أننا نختلف مع نظرة بلولاند للحياة الداخلية لوالدها عندما عزت إليه نقص الثقة بالنفس، واستقر فى أعماق هذا النقص نهم عميق إلى التقدير والاهتمام. إن دافعية الإنسان معقدة، ومع ذلك فإنها نادرًا ما تكون اقتراح أما - وأما. لقد أدت بنا الأبحاث على المبدعين البارعين (١٣) إلى بحث تحليل بلولاند لدافعية إريكسون، بل والأكثر أهمية، تعميمها الذى تجاوز ذلك إلى تحديد نقطتين على جانب من الأهمية هما :

- انتقاصها من متعته هو بالعمل.
- صمتها عن رضائه بعمله. والمعنى الذى تشبث به من خلال عمله وحياته بوصفه عالمًا نفسيًا.

أشارت بلولاند فى سياق تلميحاتها عن خبرة إريكسون الذاتية بالعمل نفسه، إلى أن ممارسة المهارة على مستويات عالية يعتبر مصدرًا للإحساس بالمتعة. وقد أشارت الكثير من البحوث إلى المتعة الشديدة التى توجد فى ممارسة الأنشطة ، وأن هذه الممارسة تنبع من دافعية ذاتية . وليست هناك حاجة إلى سبب آخر للانشغال بالأنشطة التى أدت إليها. ومن خلال عدسة النقص، يتم النظر إلى ما سبق على أنه مجرد إشباع موجه نحو التوصل لناتج يحقق الشهرة، وهو ما أشارت إليه سريعًا بلولاند بقولها :

"بالطبع، إن هناك القدر الكبير من الإشباع فى ممارسة الفرد لمواهبه فى حد ذاتها، وهى متعة إتقان الفرد لنشاط على مستوى عال من المهارة. لكنى أقترح أن الموهبة فوق العادة تتغذى على رغبة شديدة للفرد للارتباط الإنسانى"(٥).

وهكذا، فإن أعمال إريكسون قد تم اختزالها إلى دفاعات وجهد غير مجدٍ لإصلاح أوجه النقص المبكرة لديه . ولقد ميزت الاختزالية اتجاهات علمية لدراسة الإبداع. إن هذه الاتجاهات غالبًا ما تتناول الإبداع فى ضوء نظرية التحليل النفسى التى ترجع إلى التصور المرضى لفرويد. فهو يصف الفرد المضطرب بأنه الفرد الذى تنبع دافعيته إلى العمل الإبداعى من أسس سلبية، ويفتقر عمله إلى القوة المدعمة. إنه يتجاهل مبدأ التحليل النفسى عن النرجسية السوية التى تكمن فى النموذج الذى تقدمه بلولاند نفسها.

إن ما نضيفه من خصائص مرضية على وجه العموم على البراعة الإبداعية يعد من القضايا الخلافية، كما فعلت بلولاند حين تجاوزت حالة والدها إلى غيره من حالات المبدعين.

"لقد تعلم أصدقاء الأسرة أن يعللوا اختفاءه من الرحلات والحفلات بطريقة ساخرة بأنه يبحث عن مكان هادئ لكى يقرأ أو يكتب. لقد صاحبت عبقريته حاجة طاغية إلى الإنجاز. إننى أشك فى أن التحقيق الكامل للموهبة الكبيرة دائمًا ما يتغذى على هذه الحاجة الملحة. وبالتحديد، ما هو مصدر هذا الدافع لديه؟ إن الخبرة المبكرة بالخزى والتى سيطرت على إحساسه الذاتى لم يكن هناك شىء ليدافع به عن نفسه ضد هذا الإحساس بالخزى إلا أن يصبح شخصًا فذًا".

الولع بالعمل

إن سلوك إريكسون تجاه اجتماعات الأسرة يتشابه بشدة مع القصص التى سمعناها فى مقابلاتنا مع المبدعين القدامى، إلا أن هذا السلوك يمكن أن يفسر بطريقة

مختلفة إلى حد كبير فى ضوء سياق حياة هؤلاء المبدعين ؛ فالتركيز فى مثل هذه الحالات كان على الولع والشغف بالعمل فى ذاته، وهو واحد من دافعين إيجابيين نبعا من الرؤية الموجهة بالقوى الإنسانية فى تفسير الإبداع ؛ فعلى سبيل المثال، فإن المبدع جاك رابينو **Rabinow** صاحب الثلاثة والثمانين عامًا قد أبدع لأن "هناك الكثير من المتعة" وأنه يختار المشكلات لأنها تحركه نحو العمل. ولقد جاهد لكى يجيب على تساؤلاتنا عن كيفية موازنته بين العمل وبين حياة الأسرة :

> **"إننى أنكر مرة فى إحدى حفلاتنا هنا، ذكرت زوجتى أننى أحيانًا أكون فى عالم آخر، أو بمعنى آخر، أكون منغمسًا جدًا فى الفكرة التى أعمل بها حتى أننى أذهب بعيدًا، لا أستمع إلى أى إنسان. أحيانًا يحدث هذا، وأنت أيضًا كذلك. أنت لديك فكرة جديدة، وتشعر أنها فكرة جيدة جدًا، وأنك منغمس لدرجة أنك لا تنتبه لأى فرد آخر، وتميل إلى الابتعاد عن الناس. إننى اجتماعى، وأحب الناس، وأحب رواية النكات، وأحب الذهاب إلى المسرح. لكنه من المحتمل أن يكون هناك بعض الأوقات التى تحب فيها زوجتى أن تحصل على مزيد من الانتباه من جانبى إليها وإلى العائلة أكثر مما أفعل. أنا أحب زوجتى وأحب أولادى. لكن قد يحدث أننى أحيانًا أكون فى عالم مختلف. أنت لا يمكنك فعل شىء حيال ذلك. أنا على يقين أن ذلك حقيقى بالنسبة لغالبية الأفراد الذين يحبون عملهم، وأنهم يمكن أن ينجرفوا"(٩).**

وفى مثال آخر للعالم والباحث البيولوجى فى الأورام جورج كلين **G. Kelin** عندما وصف مشاعره عندما كان يعمل فى معمله بأنها "سعادة الغزال الذى يمرح فى الحقول". وكان يكره الخطب، والحفلات والمقابلات الاجتماعية. وفى إحدى الأمسيات فى بداية السبعينيات ذهب كل فرد فى معهد كارولينسكا **Karolinska** فى بستوكولهم، إلى احتفال تقليدى لاختيار حواء منتصف الصيف، وتضمن الحفل قضاء سهرة حتى الفجر. ومع شعوره بالرعب من التفكير فى كل الوقت الذى يمكن أن يضيع فى هذه المناسبة، كان كلاين يقدم العذر لنفسه بقوله لزملائه إن هناك شحنة عينات

قد وصلت بالطائرة من شمال أفريقيا، ولابد من العمل عليها قبل أن تفسد. ومن ثم، فقد استمر فى المعمل وحده ليراجع ما أنجزه مساعدوه. غير أنه لم يكن مهيئًا تماماً لهذا العمل، ودمر كل العينات. وقد وصف مشاعره فى نهاية هذا اليوم بقوله :

"لقد انتظرت فى المعمل العديد من الساعات أدرس عينة بعد أخرى، وأستطيع أن أؤكد فقط على أن كل شىء قد تم تدميره. وفى الرابعة صباحًا، أعلنت الفشل الكامل وتوقفت. كنت فى حالة كاملة من النشوة. وفى أثناء عودتى إلى المنزل، كنت مندهشًا لماذا أنا سعيد إلى هذا الحد بتدمير العينات الممتازة. وكان الجواب واضحًا : "لقد تم قبول اعتذارى عن الاشتراك فى حفل منتصف الصيف الراقص"(٢٥).

هل علينا أن نضع فى الاعتبار الاتجاه الذى سبق وأن وصفته بلولاند، ودللت عليه بالأمثلة من خلال شخصيات المبدعين بأنهم غير اجتماعيين، وأنانيين، ودفاعيين؟

لماذا نعتبر أن الشعور بالملل - نتيجة وجودنا فى مكان لانفضله - شعوراً نبيلاً ، على حين أن وجودنا فى مكان يشعرنا بالسعادة أقل نبلاً ؟ وهل ثمار الإبداع أقل قيمة من إرضاء الحاجات الوجدانية ؟

بالتركيز على النموذج المرضى للنرجسية يمكن إيجاد إمكانية لتفسير الإبداع باعتباره يقوم أساسًا على النقص، إنه يستثار من الخارج - الدافعية خارجية - بدلاً من أن يكون مدفوعًا من الاهتمام الداخلى ويتعايش مع العلاقات الإنسانية الإيجابية. ففى ضوء نظرية التحليل النفسى، كتب وايت **White** وآخرون بمن فيهم إريك إريسكون عن عمليات الأنا. ولقد حلل كوهت **Kohut 1966** الإبداع باعتباره تكوينًا إيجابيًا للنرجسية. لقد وضعت دراسات التدفق، والاهتمام، والدافعية الداخلية. وعلى مفهوم الانغماس الممتع للمبدع فى عمله نفسه فى مكان الصدارة (١٣،٧) ، وبصفة عامة، فإن الرؤية القائمة على مواطن القوة فى الإنسان تفسر كفاح المبدع ونضاله فى ضوء الميول البناءة المبادئة (٦) أكثر من كونه رد فعل أو مواءمة أو إصلاحًا.

الهدف المشبّع بالمعنى

يمثل الهدف المشبّع بالمعنى نوعًا آخر من الدافعية الإيجابية الممكنة للانشغال بمجال ما؛ إن المهن التى تستمر مدى الحياة، غالبًا ما تقوم على أهداف تمت صياغتها لخلق المعنى لتهديد أو الضغط قد خبره الفرد(١٧). إن مواجهة المشكلات الوجودية الضاغطة التى يواجهها الفرد فى الحياة المبكرة (مثل الجوع، والتهميش، والظلم الاجتماعى) تستثير أولاً عملية بناء المعنى، ثم تنظيم الطاقة داخل مجال يدركه صاحبه على أنه يعالج مشكلته. وكثيراً ما تصبح الدافعية إلى الاهتمام بمجال ما وظيفية وذاتية؛ حيث إنها فى أساسها استجابة محولة للتهديد، تظهر فى الدافعية الداخلية فى العمل فى ذاته. فإن فرداً صغيراً فقد أحد أعضاء الأسرة بسبب المرض، يمكن أن يضع إطاراً للمشكلة باعتبارها معرفة طبية غير ملائمة، ولذلك قرر أن يصبح باحثًا فى الطب. وبمرور الوقت، قد يكتشف الفرد أن عملية الاكتشاف العلمى تحمل فى مضمونها الشعور بالمتعة.

وعلى الرغم من التشبيه السطحى لنموذج النقص النرجسى الذى قدمته بلولاند، فإن الفروق ذات أهمية كبيرة؛ ففى المثال السابق للفرد الذى فقد أحد أعضاء أسرته بالموت، فقد سار فى الإبداع فى اتجاه إحدى المشكلات فقط وهى الإحساس بعدم الكفاءة الشخصية، وطرح حلاً وحيداً للمشكلة وهو: الحصول على الشهرة. وعليه تتم مواصلة العمل باعتباره وسيلة لحل مشكلة الإحساس العميق بعدم الكفاءة من خلال الحصول على الانتباه. وذلك يعنى أن نموذج النقص هذا لا يأخذ فى الاعتبار دور المعنى الذى يرتبط بالسلوك المدفوع. فلم يكن يعرف إريكسون الأب الذى خذله وتخلى عنه، فقد رفضت والدته أن تفصح له عن هويته. ووقع إريكسون تحت تأثير هذا طول حياته، وتشير ابنته إلى أن عمله طوال حياته كان أداة للحصول على الاهتمام الذى لم يحصل عليه من والده.

إن نموذج القوى الإنسانية أكثر تعميمًا بحيث يستوعب المشكلات كلها، ويطرح مختلف الحلول. كما أنه أيضًا أكثر تخصصًا : فالحل المختار له جذوره فى طبيعة المشكلة، كما يقدمها الفرد. وفى المصادر المحددة التى يستعين بها على الحل، بل أكثر

من هذا، إنه من الممكن للفرد أن يحول المشكلة الشخصية الى مشكلة عامة ويحاول حلها من منطلق إنسانى لاشخصى . ويمكن أن نفسر أن اكتشافات إريكسون على مدى حياته عن أزمة الهوية، ونمو الهوية قد نشطت ودبت فيها الحياة بسبب هذا الفقد المبكر لوالده. والذى حوله إريكسون من حالة خاصة أو شخصية إلى قضية إنسانية عامة.

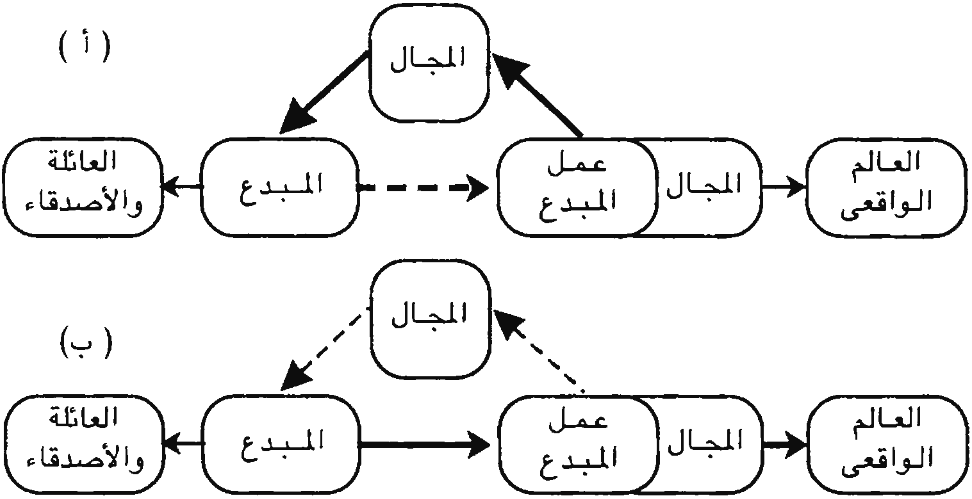
نموذج النظم : تكامل رؤيتى النقص / القوة

لكى تتضح الفروق التطبيقية بين نموذج القوة، ونموذج النقص، قد يكون من المفيد تقديم نموذج للإبداع يتضمن كلا من البعد الخاص بالعلاقات بين الأشخاص التى يركز عليها نموذج النقص، والعمل نفسه الذى يؤكده نموذج القوة. إن نموذج النظم (١٥،١١) يصور الإبداع ليس باعتباره عملية نفسية داخلية، ولكن باعتباره نتاجاً للتفاعلات بين ثلاثة مكونات هى :

- الفرد المبدع الذى تمثل دافعيته نقطة التركيز فى هذا الفصل.
- البعد الخاص بمعرفة العالم المحيط، أو طرق صياغته والذى يضيف إليه الفرد (علم النفس، العلوم، الفن).
- المجال الاجتماعى ويقع فيه المدرسون، وحراس البوابات، والممارسون أو المهنيون، الذين يستجيبون ويحكمون على إضافات الفرد إلى المجال (المدح، الرفض، التجاهل، أو التقبل).

فأى إضافة هى إبداعية بقدر ما تكتسب من قبول فى المجال وتصبح جزءاً من مجال المعرفة عن طريق التجويد أو التجديد .

وفى ضوء هذا الإطار فإنه بوساطة **الانتباه**، نصل بين رؤيتى النقص والقوة (١٠)، فإن استثمار الانتباه يمثل أساس التبادل بين الفرد والبيئة متضمنة البيئة الخاصة بالعلاقات بين الأفراد (المجال الاجتماعى فى نموذج النظم). فكل من الرؤيتين تكتسب دوراً مفتاحياً للعمليات الانتباهية. والشكل التالى (١٨-١) يكشف عن استثمار المبدع للانتباه من كلا الرؤيتين؛ إذ تمثل الأسهم تدفق الانتباه داخل إطار النظام.



وتمثل الخطوط الثقيلة استثمار المبدع للانتباه فى إطار لذاته، بينما تمثل الخطوط المتقطعة استثمار الانتباه فى مجال أدائى لخدمة الأهداف الأخرى. إن ثقل الخط يشير إلى كمية الانتباه المستثمرة.

شكل (١٨-١) يوضح استثمار المبدع للانتباه من نموذجى النقص والقوة فى الإبداع، وتمثل الأسهم تدفق الانتباه، وتمثل الخطوط الثقيلة استثمار الانتباه فى شىء فى ذاته، أما الخطوط المتقطعة فتمثل استثمار الانتباه أدائيًا فى خدمة أهداف أخرى. وتمثل كثافة الخط كمية الانتباه المستثمرة. فى نموذج النقص النرجسى، فإن الانتباه يستثمر بشدة فى محيط الإبداع فى مقابل المجالات الأخرى للحياة، على الرغم من أن الانتباه يستثمر فى استخدام المجال لفهم العالم الواقعى، فإن هذا النشاط هو وسيلة لانتزاع التغذية المرتجعة من المجال. أما فى نموذج القوة، فإن الانتباه يستثمر بشدة فى محيط الإبداع فى مقابل المجالات الأخرى من الحياة؛ إذ يستثمر الانتباه فى فهم العالم الواقعى من خلال استخدام المجال، باعتباره نهاية فى حد ذاته. كما تعتبر التغذية المرتجعة من المجال مصدراً ثانويًا للحصول على المعلومات عن دقة الفهم الحالى .

فالانتباه يعتبر السلعة الأساسية فى التناول النفسى للنرجسية؛ ففى نموذج النقص النرجسى (أ من الشكل السابق) فإن الحصول على قدر غير مناسب من الانتباه من الوالدين يسفر عن جوع أو افتقار دائم للحصول على انتباه الآخرين،

وتنظيم للطاقة فى متابعة هذا الجوع أو الافتقار للانتباه وملاحقته. ويعتمد الإحساس بالرضا أو الأسى، على النجاح فى الحصول على هذا الانتباه. فمن منظور النقص، فإن انتباه المبدع يستثمر بشدة فى استخدام المجال لفهم أو صياغة العالم الواقعى، ومع ذلك، فإن هذا النشاط يكون فى خدمة الحصول على الانتباه المطلوب من المشاركين فى المجال أو المهتمين به. أما من منظور القوة (ب من الشكل السابق) فإن انتباه المبدع يستثمر مرة أخرى بشدة فى فهم أو صياغة العالم الواقعى من خلال استخدام المجال. من هذا المنظور، فإن النشاط هو غاية فى حد ذاته؛ فالانتباه إلى المجال، مدفوعًا بالاهتمام يمثل أمرًا مهمًا وغير مجزأ. وعندما يسير النشاط فى طريقه الصحيح، يصبح الانتباه مركزًا وبدون مجهود، وقد يدخل المبدع إلى حالة من الاستغراق الكامل، أو التدفق (١٣،١٤). وهو ما أشارت إليه بلولاند باعتباره المتعة المصاحبة لإتقان الأنشطة ذات المهارة العالية.

ما هى تطبيقات تبنى إحدى الرؤيتين دون الأخرى ؟

سوف نحدد باختصار ثلاثًا من نقاط الاختلاف الموضحة لذلك فيما يلى :

أولاً : إن الرؤيتين تختلفان فى استخدام المبدع للتغذية المرتجعة فى توجيه النشاط. فمن منظور النقص ، فإن المبدع يعطى انتباهًا كبيرًا إلى المجال، باعتباره مصدرًا للتدعيم. ونقص التدعيم سواء كان يعنى ذلك رفضًا أو تجاهلاً، لابد وأن يقلل من تشجيع المثابرة حتى مع وجود تغذية مرتجعة مشجعة من العمل فى ذاته. ومن ناحية أخرى، فإن الاستقبال الإيجابى من جانب المجال قد يؤدى بالمبدع إلى أن يستمر فى خط العمل حتى إذا ضعف الاهتمام أو الشعور بالاستمتاع، أو فقد العمل جدته لأن حاجة المبدع الأساسية إلى الانتباه مازالت مستمرة، والأمر الأساسى هنا هو أن المبدع يكون مدفوعًا لكى يعدل اهتمامه بالمجال بالطريقة التى تعظم انتباه الآخرين له وإعجابهم به.

أما من منظور القوة، فإن المبدعين ينظرون إلى استقبال المجال لعملهم بطريقة أدائية؛ أى بوصفه نوعًا من التغذية المرتجعة عن تقدم عملهم، ومن ثم، فإن كلاً من ردود الأفعال السلبية والإيجابية من المجال لها قيمتها بوصفها مصدرًا للمعلومات. فالأكثر أهمية، والأكثر إلحاحًا بوصفه مصدرًا من مصادر التغذية المرتجعة من المجال هو تقدم العمل نفسه.

وبالتركيز على التغذية المرتجعة من النشاط نفسه قد يؤدى بالمبدع إلى أن يثابر طالما تسير الأمور بشكل جيد رغم تلقيه لاستجابات سلبية أو عدم اهتمام من المجال.

ثانياً : تتمثل نقطة الاختلاف الثانية فى علاقة المبدع بالأفراد الآخرين. فقد ناقشت بلولاند تكلفة الشهرة على الأفراد المحيطين بالفرد المشهور خاصة الدائرة القريبة منه ممثلة فى الأسرة والأصدقاء، فإن المبدعين يكرسون قدراً كبيراً من الانتباه لعملهم (٢٨،٣٠). ولأن الانتباه له حدود(١٠) فإن الأفراد الذين يختارون توجيه جزء كبير من الانتباه فى العمل، يقل انتباههم - بالضرورة - إلى الالتزامات الأخرى بما فيها الأسرة والأصدقاء. إن هذا حقيقى بغض النظر عما إذا كانت حياة الفرد المبدع ينظر إليها من زاوية النقص أو القوة.

وتتضح أهمية الفروق عندما تكون العلاقات الأخرى لها أهميتها؛ كما فى علاقات الأفراد المتميزين مع طلابهم أو مساعديهم. فكلا الرؤيتين تقترح أن انتباه المبدع يتركز فى مكان آخر (حسب رؤية النقص فالانتباه يتركز فى المجال الأكثر اتساعاً، وحسب رؤية القوة فالانتباه يتركز فى العمل نفسه) أكثر من تركيزه على تعليم الطلاب. ومع ذلك، فهما مختلفان؛ فمن منظور النقص النرجسى، فإن المبدعين قد ينظرون إلى طلابهم باعتبارهم مصدراً كامناً آخر للتأكيد والتدعيم، وقد يبحثون فعلاً عن إعجاب الطلاب أكثر من توجيه انتباههم إلى المجال نفسه. بل أكثر من هذا، إنه بغض النظر عن أهداف المبدع، فإن الطلاب مدفوعون بحاجاتهم إلى وجود بطل قد يؤدى إلى تركيز الانتباه على المبدع أكثر من تركيزهم على المجال. وفى ضوء هذه الرؤية قد تفقد العديد من العوامل المرتبطة بالأفراد المبدعين معناها.

وفى ضوء قراءة بديلة لعلاقة التفاعل بين المعلم - المتعلم من منظور القوة، فإن الفرد المبدع يستثمر الانتباه فى المجال لأجل المجال نفسه، وهكذا يفعل الطلاب. إن دافعية الطلاب مثل دافعية المعلم تكمن فى حب الاستطلاع، والاهتمام والشعور بمتعة النشاط، فإن الطلاب يستمتعون بالاهتمام المشترك فى المجال أكثر من شعورهم بالإهمال بسبب انغماس المبدعين فى العمل. وأكثر من هذا، إن رغبة الطلاب الشديدة فى تعلم اتجاه ما قد تساعد فى الوصول إلى ذلك بغض النظر عن انتباه المعلم لهم،

وذلك عن طريق استثمار ما لديهم من انتباه بطريقة جيدة لكى يصبحوا ملاحظين جيدين لطريقة الأستاذ فى التعامل مع المجال.

ثالثًا : وأخيراً، إن رؤيتى القوة والنقص للدافعية المحركة للإبداع تتضمن نماذج علاجية متباينة. ففى ضوء الرؤية الأولى فإن انغماس المبدع فى العمل يدفعه الشعور بالنقص وتشير إلى الحاجة إلى معاملة علاجية. أما فى الرؤية الثانية فإن انغماس المبدع يوضح أى الطرق العلاجية التى يجب البحث عنها. وبالرجوع إلى نموذج النظم، فمن منطلق رؤية النقص النرجسى، فإن اهتمام الفرد فى المجال يمثل محاولة غير فعالة لدعم تقدير الذات من خلال جهد مباشر للحصول على التأييد والدعم. (للحصول على دعم المجال) إن جذور إحساس الفرد بعدم الكفاءة تتكون من خلال التفاعل مع الآخرين ، وبالتالى تكون المعالجة المتطلبة لابد وأن تحدث فى إطار علاقة علاجية مدعمة. ويعد النشاط فى المجال هو محك القياس للحاجة المرضية للحصول على الانتباه، ولذلك تعد العلاقة مع المعالج هى الوسيلة لحدوث الشفاء.

ويرتبط نموذج علاجى بديل بالرؤية الموجهة بالقوة؛ إذ ينظر إلى الاهتمام بمجال النشاط باعتباره أساسًا للانشغال واتخاذ الطريق المشروع لمزيد من الإحساس بتقدير الذات (٢٣،١٩،٢٧). فلقد طوَّر ماسيمينى **Massumini** وزملاؤه تدخلاً علاجيًا موجهًا بأسس التدفق؛ فقد بحثوا عن تحديد الأنشطة التى يستمتع بها الفرد وتوجيه العلاج نحو بناء هذه الاهتمامات ومواطن القوة، مستثمرين مميزات نمو المهارة والثقة التى تصاحب تدفق الخبرة (١٤)، وتساعد الفرد على تخفيض خبرة القلق بوصفها نتيجة لهذا النمو. إن المعالج هنا يعد مصدراً للتغذية المرتجعة، وموجهًا للتأمل فى الخبرة ، ومع ذلك فإن الاهتمام بالمجال هو مفتاح الشفاء. إن الاستمرارية بين هذا التخطيط العلاجى، وبين الحدوث الطبيعى لعمليات النمو يوضحها إريكسون فى قوله "علاجات الاختيار الذاتى" **self chosen therapy** حيث إن تحديد الفرد وتحكمه فى التحديات المشحونة بالمعنى يؤديان إلى الخروج من أزمة الهوية، إن عمله يتسق مع رؤية الأفراد باعتبارهم قادرين على الكشف عن مبادرات مهمة وبارعة فى دفع نموهم الذاتى.

إن نموذج النظم يساعد على تحقيق الاتصال بين نموذجى النقص والقوة على اتصال ببعضها بعضاً، ففى المجالات التى وضحت فى هذا الفصل : استخدام المبدع التغذية المرتجعة، وعلاقة المبدع - الطالب، واختيار التوجه العلاجى، كل رؤية لها تطبيقات مختلفة عن الرؤية الأخرى. وينتج عن أخذ الرؤيتين فى الاعتبار صورة أكثر اكتمالاً، وأكثر ثراء للطبيعة المركبة لعملية الإبداع.

خاتمة

إن النموذج الذى يقوم على أساس مسلمات النقص وحدها، يقدم رؤية محدودة للإبداع. إنها لا يمكنها توضيح لماذا يكرس بعض الأفراد طاقاتهم فى متابعة الأنشطة التى لا يصاحبها تقدير من الخارج لكنها تسبب لهم الكثير من المتعة. وعلى مسار النمو الإنسانى، فإن رؤية النقص لا يمكنها أن تفسر على نحو ملائم، لماذا يخاطر الأفراد ويتحدون التقاليد والأعراف لكى يجربوا طرقًا جديدة لوصف العالم وفهمه؟ إن علم النفس الإيجابى يفترض أن مكافآت الإبداع، وبصفة عامة مكافآت أى سلوك يؤدى إلى توسيع الذات وامتدادها بقدر ماهى حقيقية وأساسية ، تحقق التوازن الحيوى للفرد ، فهى تؤدى إلى تخفيض القلق والمرض.

وفى إطار مجال علم النفس لدراسة الإبداع، فإن من يتبنى رؤية النقص، أو رؤية القوة، نادراً ما يتحدثان إلى بعضهما بعضًا، عن الفقد الناتج عن كليهما فى ضوء الاستثارة والسياق فى كل مجال. وكمثال على وقفة منفتحة مثمرة قدمت كينج King رؤية القوة معتمدة على التراث الذى يعنى بفوائد الكتابة الذاتية التى يفصح فيها الكاتب عن ذاته. وبقدر ما تكون الكتابة عن الصدمات فى الماضى، فإن الفائدة الصحية من هذه الكتابة تنحصر فى عملية التطهر، وهى رؤية النقص. وفى محاولة كينج لاستكمال التحليل، فإنها قد حاولت الكشف عن نتائج الكتابة عن الأحداث الإيجابية وكشفت النتائج عن أن تحسن الصحة فى حالتى الكتابة عن الأحداث الإيجابية أو السلبية الماضية، مما أدى بها إلى صياغة تفسير على درجة عالية من التنظيم عن آثار الكتابة على فهم الذات.

أما عن هؤلاء الذين يتشيعون لنموذج القوة، فهم ليسوا فى حاجة إلى تحديده، أو جذب الانتباه إلى مواطن القوة؛ فهناك برامج بحثية لدراسة القوى الانسانية قد نبعت من الأبحاث التى أجريت على دراسة النقص، وهى تتضمن انتقال باندورا من الاهتمام بالتعلم الاجتماعى للعدوان إلى الاهتمام بالكفاءة الشخصية (٣،٢). ولقد تحول سليجمان وزملاؤه من دراسة العجز والاكتئاب إلى دراسة التفاؤل والأمل (٣١،٢٩). كما تحول هيديت **Hadit** من دراسة الاشمئزاز إلى دراسة السمو والاستجابة للسلوكيات الأخلاقية لشهود للعيان. ففى كل حالة من الحالات السابقة يشير خط الأبحاث إلى دراسة القوى الإنسانية، إذ إنه من الواضح أن السلوك يتضمن كلاً من الجوانب الإيجابية والسلبية، ومن المهم أن تكون منفتحاً على حقيقة كل منهما.

من خلال علم نفس القوى الإنسانية ، يأمل المجال أن يتفوق على المعالجات الاختزالية للأداء الإيجابى، مثل النظر إلى الإنجازات الإبداعية باعتبارها محاولة لجذب الانتباه، أو تفسير التفاؤل بأنه شكل من أشكال الإنكار(١). وفى نفس الوقت، فإن علم النفس الذى ينكر وجود ديناميات النقص، يكون أيضاً على ذات المستوى من الاختزالية. وفي ضوء ما ناقشناه من حالات، وجدنا أنه من المفيد أن نحدد أداة معرفية – نموذج النظم – تربط بين نموذج النقص ونموذج القوة، وبذلك تحقق التكامل بين النموذجين فى نموذج ثالث أكثر إنجازاً وشمولاً.

مراجع الفصل الثامن عشر

1 - Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (2000). What I do know won't hurt me: Optimism, attention to negative information, coping, and health. In J. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 163–200). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

2 - Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

3 - Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

4 - Becker, E. (1973). *The denial of death*. New York: Free Press.

5 - Bloland, S. E. (1999, November). Fame: The power and cost of a fantasy. *The Atlantic Monthly*, pp. 51–62.

6 - Brantdstädter, J. (1998). Action perspectives in human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology, Vol. 1: Theoretical models of human development* (pp. 807–863). New York: Wiley.

7 - Collins, M. A., & Amabile, T. (1999). Motivation and creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (pp. 297–312). Cambridge, England: Cambridge University Press.

8 - Cox, C. (1926). *The early mental traits of three hundred geniuses*. Stanford, CA: Stanford University Press.

9 - Creativity in Later Life Project. (1993). [Interview]. Unpublished interview.

10 - Csikszentmihalyi, M. (1978). Attention and the holistic approach to behavior. In K. S. Pope & J. L. Singer (Eds.), *The stream of consciousness: Scientific investigations into the flow of human experience* (pp. 335–358). New York: Plenum.

11 - Csikszentmihalyi, M. (1988). Society, culture, and person: A systems view of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity* (pp. 325–339). New York: Cambridge University Press.

12 - Csikszentmihalyi, M. (1992). Motivation and creativity. In R. S. Albert (Ed.), *Genius and eminence* (pp. 19–34). Oxford, England: Pergamon.

13 - Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins.

14 - Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow.* New York: Basic Books.

15 - Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a systems perspective for the study of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (pp. 313–335). New York: Cambridge University Press.

16 - Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass. (Original work published 1975)

17 - Csikszentmihalyi, M., & Beattie, O. (1979). Life themes: A theoretical and empirical exploration of their origins and effects. *Journal of Humanistic Psychology, 19*, 45–63.

18 - Deci, E. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.

19 - Delle Fave, A., & Massimini, F. (1992). The ESM and the measurement of clinical change: A case of anxiety disorder. In M. deVries (Ed.), *The experience of psychopathology* (pp. 280–289). Cambridge, England: Cambridge University Press.

20 - Eckersley, R. (2000). The mixed blessings of material progress: Diminishing returns in the pursuit of happiness. *Journal of Happiness Studies*, *1*, 267–292.

21 - Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

22 - Haidt, J. (2000). The positive emotion of elevation. *Prevention and Treatment, 3.* Retrieved August 15, 2002 from http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030003c.html.

23 - Inghilleri, P. (1999). *From subjective experience to cultural change*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

24 - King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 798–807.

25 - Klein, G. (1990). *The atheist and the holy city: Encounters and reflections*. Cambridge, MA: MIT Press.

26 - Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *14*, 243–272.

27 - Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *175*, 545–549.

28 - Ochse, R. (1990). *Before the gates of excellence. The determinants of creative genius*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

29 - Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, *55*, 44–55.

30 - Roe, A. (1952). *The making of a scientist*. New York: Dodd, Mead.

31 - Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.

32 - Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduc-

tion. *American Psychologist*, 55, 5–14.

33 - Simonton, D. K. (1984). *Genius, creativity, and leadership*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

34 • White, R. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297–333.

الفصل التاسع عشر

مفارقات الحالة الإنسانية

حسن الحال (الرفاه) والصحة فى الطريق إلى الفناء(*)

لقد شهدنا حديثًا من يروج بشدة لعلم النفس الإيجابى، حيث يبرأ العلم من الانشغال الزائد بأوجه الفشل، وكان على علم النفس من هذا المنظور أن يتجه إلى أوجه القوى الإنسانية. ومن المفيد أن نضع هذا المنظورفى صف واحد مع الجهود الواسعة والتى استمرت قرونًا، والتى كانت تهدف إلى تطوير أكثر خصائصنا نبلاً (٩) . لقد تحدث "سقراط" (Socrates) ومن بعده "أرسطو" (Aristotle) عن الابتهاج بنصر الإنسان وقدرته على التفكير وعلى ممارسة العقلانية. وقد أعلى القديس "أوغسطين" من فضيلة تحقيق الاتصال الوثيق مع الرموز المقدسة.

أما "مايكل أنجلو" Michelangelo فقد صور القمم من الأدباء والفنانين الذين عبروا تعبيرًا خلاقًا عن النفس، والذين جسدوا عصر النهضة. بينما استطاع "وردزورث" (Wordsworth) و "رفائيل" (Raphaec) و "جوته" (Gothe) أن يخلبوا ألباب الناس فى تصويرهم للشعور المرهف والعواطف الجياشة فى العصر الرومانسى وهو الأقرب إلى ميداننا والذى يتقاطع مع اهتمامنا بأوجه النضال الإنسانى. أما "سارتر" (Sarter) و "كامى" (Camus) على سبيل المثال فقد دعيا إلى التسامى فوق عوامل المعاناة عن طريق المسئولية الوجودية لإيجاد المعنى وسط الفوضى واللامعقول فى الحياة.

(*) Ironies of the human condition : Well-Being and health on the way to mortality.

كتب هذا الفصل : Carl D. Ryff and Burton Singer ، وترجمه أ.د. علاء الدين كفافى.

وهذه التنويعات الغربية التى كانت تحمل ملامح الخلاص كان يقابلها ملامح إضافية من تصورات شرقية ترفع من قيمة القدرات الإنسانية وتتمثل فى التنوير enlightenment والأفعال التى تتضمن إنكار الذات selfless action والرحمة compassion والتوحد مع الطبيعة (٩) one ness with nature .

وهذا التراث المتباين والمتنوع عن الفضائل الإنسانية يزيد من قدر التحدى فى مسألة تحديد ما الذى يمكن - إذا وجد - أن نضيفه إلى هذا الموضوع. وبينما نقدّر ونعترف بقيمة ما قد أنجز من قبل فى هذا السبيل، فإننا نتصور أن هناك إسهامًا علميًا اجتماعيًا لازال علينا أن ننجزه لفهم أوجه القوى الإنسانية بشكل جيد. إن ظهور المنهج الإمبريقى يترتب عليه أن نتوجه بوصفنا باحثين إلى بذل جهود من شأنها أن تحدد بشكل إجرائى الفضائل الإنسانية وأن تقيس هذه الفضائل. وعلى هذا فهناك المهمة الخطيرة التى تتمثل فى مسئولياتنا فى أن نقرر ما إذا كان العلماء الاجتماعيون يقيسون الشىء الصحيح، بمعنى هل يركز المجهر العلمى الاجتماعى على المحك أو المعيار الذى يتضمن أو يشير إلى الخصائص والصفات الإنسانية النبيلة بالفعل؟

إننا نقدم إجابة جازمة وإن كانت مرحلية لهذا السؤال. بلخصها عملنا الخاص الذى يؤرخ لصياغة مفهوم حسن الحال النفسى (Psychological well-being) صياغة إجرائية. وعلى أية حال فإننا نؤكد أيضًا على قيمة الحاجة إلى تجاوز التقسيمات الثنائية الزائفة التى تفصل من الملامح الإيجابية والملامح السلبية فى الحالات الإنسانية. وتنحصر أوجه القوى الإنسانية بشكل محتوم فى تمثيلية من فصلين متضمنة انحدارات إلى أسفل وانطلاقات إلى أعلى. ويتطلب هذا الوعى أن نفسر على نحو أعمق جوانب التضاد والتناقضات الظاهرية والمفارقات التى تعتبر ملامح أساسية فى عمليات ارتقائنا الحضارى والخلقى.

وهؤلاء الذين فحصوا الخبرة الإنسانية وتأملوها من خلال الروايات والأشعار والقصص القصيرة والمسرحيات كان لديهم فهم عميق لهذه المفارقات. وقد ذهب "بلوم" (٣) إلى أن السبب الأولى لقراءة الأعمال العظيمة فى التراث الأدبى هو أن نسترجع recover

إحساسنا بالسخرية والمفارقات . وهذا الاستبصار له دلالة وأهمية فى كيفية تصور العلوم الإنسانية للملامح المركزية لما تعنيه أن نكون فى حال حسن وأن نؤدى وظائفنا على نحو إيجابى. والرسالة المهمة هى أن هذه الحياة سعى يتطلب بذل الجهد ، إنها ليست كما لاحظ رسل (٣٦) وعبر عن ذلك بشكل استعارى فى كتابه انتصار السعادة **The conquest of happiness** بأنها رحلة فيها تسقط الفاكهة اللذيذة فى فم الفرد بدون مجهود، وليست الحياة الجيدة القائمة على اللذة التى تأتى من خلال الاندماج المجهد والمتجدد دائمًا والمحبط أحيانًا فى الحياة.

وفيما وراء إثراء المفاهيم الخاصة بحسن الحال مع الفهم لجوانب الجدل المثيرة للسخرية والتى لا يمكن تجنبها، بين الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية فى المعيشة أو فى الحياة فإننا نزعم بأن نتائج المعادلات الدائمة لصحة الإنسان - ماهيتها وكيف نرتقى بها - تحتاج إلى تنقية وإعادة صياغة. والمطلب الرئيسى هو أن نتوسع فى معنى الصحة ليشمل الملامح الأساسية لحسن الحال كما صيغت ودرست فى العلوم الاجتماعية. وهذا يتطلب التوسع فى المفاهيم الطبية " لنوعية الحياة" لتشمل حسن الحال السيكولوجي، وحسن الحال الاجتماعي والملامح الأساسية لما نعنيه أن تكون متمتعًا بالصحة. ونحن ندعو لبحث جديد يسبر غور الصلات بين صحة العقل بمفهومه الواسع وصحة الجسم، وأن ينصب اهتمامنا على إثراء الفهم العلمى لكيف تخلط قوى الروح الإنسانية التى لا تقهر جوانب الفشل وخيبات الأمل فى الحياة مع النجاحات والبدايات الجديدة، إن هذه دعوة لتناول ضروريات الحياة - التى توجد بعيدة عن أى إطار منظم - وإدخالها إلى المعامل العلمية لدراستها وفحصها والوقوف على آفاقها بشكل كامل، وفحص الميكانزمات العصبية البيولوجية بواسطة أوجه القوة السيكلوجية الاجتماعية التى ما تلبث أن تكون فى النيرونات والخلايا العصبية التى تجعل الناس مستعدين ومتأهبين بيولوجيا لرحلة الحياة.

الاهتمام الدائم فى علم النفس بما هو إيجابى

كُتب الكثير فى داخل علم النفس وميادينه الفرعية عبر القرن الماضى فى موضوعات الفضائل الإنسانية وجوانب القوى عند الإنسان ومعنى الرفاه وحسن الحال . لقد كتب "وليم جيمس" الذى يلقب بأبو علم النفس الأمريكى عن "الصحة العقلية" (healthy-mindedness) فى تنويعات الخبرة الدينية The Varieties of Religions ، (٢٠) فقد لاحظ أنه فى كل مرحلة عمرية يوجد هناك أناس يرغبون طواعية وبشغف كبير فى أن يلقوا بأنفسهم فى عمل الخير فى نواحى الحياة كلها على الرغم من أنهم قد يعانون الضيق والشدة، وهؤلاء الأفراد لديهم أنفس وأرواح صافية وشفافة، إنهم أولئك الأشخاص الذين يحولون الانتباه الإنسانى الرقيق من المرض والموت بل ومن المجازر ومن الأماكن الموبوءة إلى ما هو أكثر وجاهة وأكثر نظافة وأكثر حسناً فى الحياة. ويرى جيمس أن الشاعر "والت وايتمان" (Walt Whitman) أعطى مثالاً لذلك عن الفرد قائلاً إن العواطف (والأفكار) الوحيدة التى يسمح لنفسه أن يعبر عنها كشاعر كانت من النغمة البشوشة. لقد كان يملك تفاؤلاً سواء عن طيب خاطر أو عن تحد.

إن فلسفة حركة "شفاء العقل" (mind-Cure movement) فى موقع مركزى من تقييم جيمس لمفهوم "الإيجابى" وكان خليطاً من أربعة تعاليم من الأناجيل : التسامى عند "إمرسون" (Emerson) ، والفلسفات المثالية عند "بيركلين" (Berkelen) ، والفلسفة الروحية، وفلسفة التطور وحتى الهندوسية. وقد قال جيمس أن من يؤمن بهذه الفلسفات لديه عقيدة فى القوة المخلصة للعقل السليم كما تظهر فى الشجاعة والأمل والثقة وفض الشك والخوف والهم وكل ما يثير العصبية للعقل.

وقد انتقد جيمس هنا المجال باعتباره مجالاً يتسم بالتفاؤل الزائد والغموض حتى أن المثقف الذى حسن إعداده وتدريبه أكاديمياً يجد أنه فى مجمله مستحيل على القراءة والفهم..وعلى الرغم من هذه الملاحظات فإن كتابه كان إشادة جريئة لوجهة

النظر القائلة إن الدين - فى شكل من أشكاله شفاء للعقل ويعطى بعض الهدوء والاتزان الأخلاقى والسعادة والوقاية من بعض صور الأمراض - كما يفعل العلم - أو حتى بشكل أفضل.

وبعد أن لخص "جيمس" الصحة العقلية - تحت سماء ملبدة بالغيوم كتب فصلاً عن أصحاب العقلية المريضة (morbid minded) الذين لا يستطيعون أن يتخلصوا بسهولة من عبء الوعى بالشر، وهم يعرفون أن كل الطيبات تتلاشى، وأن كل الثروات مصيرها إلى التبخر، وأن الشهرة هباء، وأن الحب نوع من الغش، وأن الشباب والصحة واللذة كلها إلى زوال، وأن الجمجمة ستكون فى النهاية مسحوقًا على المائدة. ومن هنا فإن جيمس وصف أو صور عالمين منفصلين تمام الانفصال.

"إن المتفائل أو الذى يتوقع النجاح والمتمتع بالصحة يعيش عادة فى الجزء الصحو والمضىء من الخبرة الحياتية ويتحمل المفارقات وإن كانت شاقة، بينما يعيش المكتئب وصاحب المزاج السوداوى فى الظلام وفى التوجس أو الخشية. وهناك رجال يبدو أنهم بدءوا حياتهم وهى مليئة بكل المسرات والمباهج بينما يبدو الآخرون وكأنهم ولدوا قريبين من عتبة الألم حيث إن أبسط المنبهات تقضى عليهم" (ص ١١٧).

وتبدو الأرواح السعيدة بالنسبة للذين يعيشون فى الظلام صماء وعمياء وتتسم بالضحالة (ص ١٣٧).

إن الذين يعيشون فى الظلام يبدو أنهم استبدلوا بالحياة فى النور الحياة فى جحر الفئران، ويعيشون مع الخوف الذى صنعوه والانشغال الدائم بالأنواع الغامرة من البؤس وحتى أطفالهم فإنهم يعيشون فى مناخ خاطئ وفاحش ملىء بالحنق (ص ١٣٧).

هدفنا من هذا الجزء المطول أن نذكر المفكرين المعاصرين بأفكار "وليم جيمس" المدهشة، وقد قيّم عمل "جيمس" تقييماً عالياً لأنه يصور النقطة التى تفترق فيها الملامح الإيجابية مع الملامح السلبية للحالات الإنسانية. لقد كان واعياً وعياً عميقاً بكل من الجوانب المضيئة والجوانب المظلمة من الحياة، على الرغم من أن جهوده الشخصية لتوحيدها كانت محدودة. لقد كان "جيمس" يعرف أن حركة شفاء العقل ومعادلتها فى الصحة النفسية تحتاج إلى أن نتيح أو نفسح مكاناً أو (موقعاً) للندم والألم والموت. وللتأكد من أن العمليات السوية فى الحياة تحتوى لحظات يكون فيها الشر المتجذر فى أوج قمته ويأخذ دورته الأليمة (ص ١٣٨). لقد ترك "جيمس" الجوانب المضيئة والجوانب المظلمة متباعدة كل منها عن الأخرى ومتمايزة عنها ولم يهتم بالعلاقة الجدلية (الأعمق) بينها وهذا - بحسب ما نعتقد - جزء من القفزة المطلوب تحقيقها فى هذا الاتجاه "إلى الأمام" فى العصر الحالى.

إننا ينبغى أن نلفت النظر إلى بعض العاملين فى المجال فى سنوات التكوين فى علم النفس التى أخذت على عاتقها دحض جوانب القوى الإنسانية. فبعض هؤلاء الأفراد يستجيبون لوجهة نظر فرويد السلبية عن النفس الإنسانية ، والتى تشتبك مع الاضطراب الانفعالى والصراع والسلوك المدفوع غريزياً نحو إشباع الدوافع الجنسية والدوافع العدوانية. لقد تحدت صياغة "يونج" للفردية (٦٠) وجهة نظر فرويد الصارمة والقاسية وأكدت التكامل المنسجم للملامح الطيبة والملامح السيئة، وكذلك الصفات الذكورية والصفات الأنثوية، والقدرات الثرية للتعبير الذاتى والتقبل للمجهول (٦٠، ٢١). وقد كانت رؤية إريكسون الجريئة لتطور الهوية تحمل فكرة النمو المستمر والتقدم نحو المهام العليا فى الحياة دائماً عبر مسار الحياة بطولها. وقد صاغ بوهلر (٥، ٦) الميول الأساسية فى الحياة خلال ما يحقق الإشباع الإنسانى. أما "ألبورت" (٥) فقد قدم مفهوم النضج الذى طوق أو أحاط بمثل هذه الصفات مثل امتداد الذات، والهدف المرتبط بالآخرين، والأمن الانفعالى، وإدراك الذات الواقعى. وقد فصّل "ماسلو" **Maslow** القول فى الخصائص الممتدة للأفراد الذين حققوا ذواتهم. وقد صاغ روجرز (٣٥) صفات الأفراد الذين يؤدون وظائفهم على نحو جيد. كما أكد جاهودا (١٩) على أن

الصحة النفسية مفهوم أكثر من غياب المرض، وحدد ورسم العديد من هذه الصياغات التى تسرد الخصائص الإيجابية للصحة النفسية.

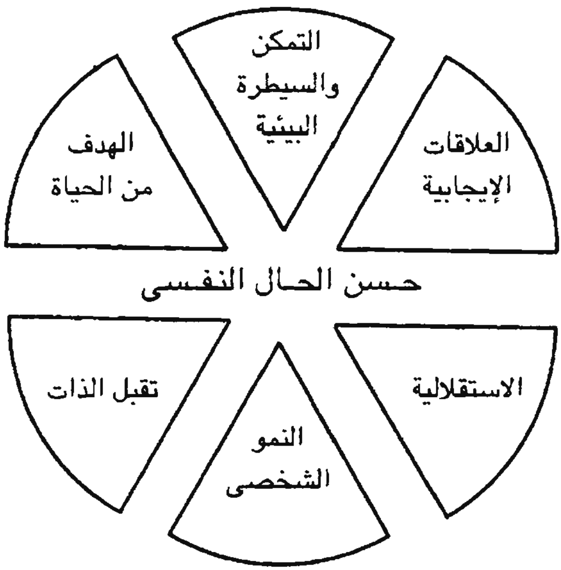
وهناك عروض تفصيلية لكيف صور هؤلاء الدارسون حسن الحال النفسى فى مكان آخر (أنظر ٣٧,٣٨,٣٩). وإذا وضعنا هذه الأشياء بعضها بجانب بعض فإن البحوث توحى بقوة إلى ميل علم النفس والدائم إلى صياغة الوظائف الإنسانية التكيفية الصحية على المستوى الأمثل. ومن هنا فإن التنبيه إلى أن علم النفس الإيجابى له جذور مستقرة تمثل باستمرار وجهة نظر معارضة أو مقابلة لهؤلاء الذين يستفيضون فى الملامح السلبية غير الوظيفية للانفعالات وأساليب السلوك الإنسانى.

ومع ذلك فإننا نجد أن البحث الإمبيريقى حول السلبى يطغى على البحث حول الإيجابى. وعدم التوازن يعود - فى جزء منه - إلى غياب أدوات التقدير الدقيق لقياس أداء الوظائف على نحو إيجابى. وفى حال نقص الأدوات الثابتة والصادقة يكون مستحيلاً أن نتقدم بالمعرفة حول جوانب القوة الإنسانية التى حددها علماء النفس. علمًا بأن هناك عاملاً إضافيًا مسهمًا وهو بناء أو بنية نظام الحوافز. ويمكن أن نقول ببساطة إن الدراسات الأولى التى تتناول الاضطرابات وجدت من يمولها بأكثر مما وجدت الدراسات الثانية. إن الدراسات الأخيرة قد حذفت وكأنها غطاء وهمى مزخرف مما يوضع على الكعكة وذات أولية متدنية، أو هى ترف وكماليات فى مقابل الحاجة إلى الاتجاه نحو المشكلات الرئيسية وصور المعاناة فى عصرنا هذا. ومثل هذا التفكير معيب جداً، وبدأت عيوبه تتضح، وعلى هذا الأساس قامت الأجندة العلمية على مبادئ الوقاية وتحسين الصحة. والآن تعطى شرعية للاعتمادات المالية التى تساعد على توفير المعرفة العلمية حول جوانب القوة الإنسانية (٤٦ , ٣٤).

تفعيل جوانب القوة والجدلية بين الخبرات الإيجابية والخبرات السلبية

بالنظر إلى الشرعية الجديدة لدراسة جوانب القوى الإنسانية (٥٣) فإن الأمر الأكثر إلحاحًا هو التركيز على نوعية الأدوات العلمية لقياس الملامح الإيجابية للحالات الإنسانية.

وعبر أكثر من عقد من الزمان رسمت الصياغات السابق وصفها فى نموذج متعدد الأبعاد (انظر شكل ١/١٩) عن حسن الحال (٣٨. ٣٧) ، وقد ظهرت ستة أبعاد من نقاط التلاقى فى هذه التصورات لأداء الوظائف الإيجابية موفرة نقاط بداية مفاهيمية لتنمية أدوات تقدير (٣٨). وقد أجريت دراسات إمبريقية عديدة على نحو متتابع باستخدام هذه الأدوات، وكان يهدف بعضها إلى تقييم كيف يختلف حسن الحال ويتباين حسب العمر والنوع والمستوى الاقتصادى والاجتماعى ، وبعضها الآخر درس حسن الحال بوصفه نتاجاً لخبرات الحياة المتنوعة أو تحولات الحياة. ولازال بعضها يعمد إلى دراسة دور حسن الحال النفسى فى فهم الصمود **nesilience** فى مواجهة المحن. وقد استخدمت أدوات حسن الحال بكثافة من قبل الباحثين سواء فى علم النفس أو فى العلوم القريبة منه. وإذا تحدثنا عن مكانة هذه الأدوات عالمياً فإنها قد ترجمت إلى ١٨ لغة مختلفة، وقد استخدمت عبر العلوم السلوكية والاجتماعية وعلوم الصحة لفهم الجوانب الإيجابية للخبرة الإنسانية.



(شكل 1/19)
أبعاد حسن الحال النفسى

وبعد الاستخدام لأكثر من عقد من الزمان ثار التساؤل : ما الحكم على هذه الأدوات؟ ما الذى أنجزته؟ وما الذى فشلت فى إنجازه؟ وبالنسبة لهؤلاء الذين بدأوافى التفعيل التجريبي للجوانب الإيجابية يكون من المهم أن نبرز الوقت والمجهود اللازم أو المطلوب لإجراء القياس النفسى على نحو دقيق. (٤١ , ٣٩) ولنقص الدلائل على ثبات وصدق المقاييس فإن الأعمال التالية كانت لا قيمة لها ؛ فإن مقاييس حسن الحال قدمت البرهنة على صدقها وعلى فائدتها فى توثيق أوجه القوة السيكولوجية (مثل الاستقلال .. التحكم) وتعرض الإنسان لتغيرات (مثل الغرض من الحياة... النمو الشخصى)، التى تصاحب كبر السن ، وتحديد أوجه القوة السيكولوجية النوعية عند النساء (مثل العلاقات الإيجابية مع الآخرين... والنمو الشخصى) وفى إيضاح كيف أن أوجه التباين والاختلاف الاجتماعى فى التعليم وفى الدخل تخفض احتمالية فى خبرة حسن الحال.

إن الأدوات كانت مفيدة (وتوفر معلومات) بوصفها أدوات لتقدير كيف أن خبرات الحياة النمطية (مثل الأمومة والزواج والطلاق والتحديات غير النمطية مثل النمو والنشأة مع والد كحولي، وولادة طفل معوق عقليًا فى الأسرة، والاضطرار إلى رعاية زوج أو والد مريض) التى تؤثر على حسن الحال. إن الدراسات التى أجريت وتناولت حسن الحال فى مواجهة المحن قدمت برهانًا إمبريقيًا مقنعًا للصمود الإنسانى (٥٦ , ٥٥ , ٥٠) .

وفى الوقت نفسه فإن الاستفسارات الكيفية قد أوضحت أن جوانب معينة من النمط الإيجابى ؛ مثل القدرة أو القابلية لقبول التغير (خاصة فى السن الكبيرة) أو المشاركة فى البهجة فى الحياة (مثل روح الفكاهة) لا تظهر بقوة فى أدوات القياس الحالية (٤٠). وربما تفشل الأدوات فى أداء مهمتها فى التمييزالمطلوب ، وفى الفهم الصحيح لحالة حسن الحال فى العلاقات الإيجابية بين البشر. بمعنى أن "مقياس العلاقات الإيجابية مع الآخرين" **Positive Relations with others** ربما لا يذهب بعيداً بدرجة كافية فى تقصى أو تبين تفاصيل الأبعاد المتباينة القائمة فى خبرات الأفراد فى الحياة عبر اتصالاتهم مع الآخرين والتى من خلالها يخبرون إيجابيات الحياة. ومن هنا فلابد من عمل تنقيحات مهمة لهذه الأدوات البحثية. ولأغراضنا الحالية فإننا نلفت الانتباه إلى

ملمح خاص للأبعاد الستة ، وهو الطرق التى تختلط بها الملامح الإيجابية مع الملامح السلبية للحالة الإنسانية، ونحن نفعل ذلك لنبرز مظاهر التناقض والمفارقة المتضمنة فى حسن الحال. ويتمثل التناقض الظاهر فى أن أوجه القوة الإنسانية تتولد عادة فى المواجهة مع صعوبات الحياة، وأن القوة غالبًا ما تتولد من بلاء المحنة .

وعلى سبيل المثال فإن تقبل الذات: وهو ملمح مفتاحى للشعور بحسن الحال هو أن يكون عند الإنسان اعتبار إيجابى لذاته. إن هذا ليس حبًا نرجسيًا للنفس أو تقدير ذات صناعيًا مفتعلاً، ولكنه صورة عميقة من تقدير الذات قائم على الوعى بالصفات الإيجابية والصفات السلبية. وقد أكد كل من "يونج" (٢١) و"فون فرانز" (٦٠) أن الظلال توجد عند كل فرد ، وتوحى أن تقبل الفرد لجوانب فشله ملمح رئيسى فى أن يكون الفرد متفردًا على نحو كامل. ويتضمن مفهوم "إريكسون" (١٣) عن تكامل الأنا أن يتجه إلى السلام والتقبل مع الانتصارات وخيبات الأمل معًا فى حياة الفرد الماضية. وهذا التقبل القوى للذات يعين على تقييم الذات والوعى بأوجه الفشل الشخصية وجوانب النصر والحب والحنان وتقبل عيوب الذات.

الهدف فى الحياة : إن القدرة على إيجاد معنى واتجاه فى خبرات الفرد، وكذلك القدرة على الفعل والجهاد لتحقيق الأهداف فى الحياة قدرة متجذرة بعمق فى المواجهات مع المشاق. والصياغة الأولى والأكثر ملاءمة للهدف من الحياة تأتى من "فرانكل" (١٦) والذى شحذت تحدياته الخاصة لإيجاد معنى خلال السنوات الثلاث فى محنة معسكرات الاعتقال النازية. وكم كان استبصاره عميقًا حول إثراء الحياة. فإن الحياة توفر الفرص التى تتكون من خلالها الأهداف والمعانى خاصة عندما نواجه رعبًا غير متصور من ذلك الذى وهب فرانكل حياته المهنية التالية بتنمية صورة من العلاج النفسى وهو العلاج بالمعنى **Logotherapy** الذى صمم ليساعد الأفراد على أن يجدوا المعنى الذى يستطيع أن يبقى، وأن يمنحهم القوة عندما يناضلون ويلات الحياة ومحنها.

وبالمثل فإن **النمو الشخصي** : يعني القدرة على التحقيق المستمر لموهبة الفرد وإمكانياته ، وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة. وكثيراً ما يتضمن النمو الشخصى تنمية القدرة على المواجهة مع الشدائد والمحن التى تتطلب من الفرد أن يحفر بعمق وأن يبحث بجدية ليجد مصادر قوته الداخلية. ومتى يزيد احتمال استطاعة الناس أن يكتشفوا هذه القوه؟. ومن المفارقات القدرية ومن التناقضات أن هذا يحدث عند الناس عندما يكونون مضغوطين وضعفاء وبعيدين نسبياً عن هذه المصادر الداخلية، حيث يجدون هذه المصادر غالباً ويحاولون استخراج قواهم كلها للتجديد والبناء. وهذه الظاهرة فى النمو خلال الصدمة والشدة قد اكتسبت قدراً كبيراً من الانتباه أخيراً. يصور امتداد الذات خلال التحدى فى النهاية الروح الإنسانية، والقدرة الواضحة للبقاء بعد الخسارة، تخطى المحن، والنجاح والتوفيق والنمو فى مواجهة العقبات الغامرة.

وأما السيطرة والتحكم فى البيئـة (التمكن البيئى **Environmental mastery**) فهو بعد آخر حاكم أو مفتاحى لفهم حسن الحال يتضمن إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد. وتتطلب هذه القدرة قدرات أو كفاءات لخلق بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والإبقاء عليها، ومثل هذه السيطرة يمكن الوصول إليها من خلال الجهد والفعل الشخصى؛ بمعنى أنها رؤية إيجابية وليست سلبية لمعادلة الفرد – البيئة. وكيف يناسب كل منها الآخر ويحدث هذا فى السياقات كلها، فى العمل وفى الأسرة وفى المجتمع المحلى. والسيطرة البيئية بالنسبة لمعظم الأفراد هى نوع من التحديات المستمرة طوال الحياة. وهذا الجانب من حسن الحال يبرز المبادرة الشخصية المستمرة المتطلبة لبناء ورعاية بيئات العمل والأسرة والتى تستخرج أفضل ما عند الإنسان وعند الآخرين من نوى الأهمية السيكولوجية لديه. وعندما يخبر الفرد هذا الجانب بدرجة كبيرة أو عند حده الأقصى فإن مثل هذه السيطرة تمثل قوة هائلة ومؤثرة بالنسبة للإنسان. ويشير الاستقلال إلى القدرة على السير حسب إيقاع الفرد الشخصى وأن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية حتى ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة والشائعة والحكمة التقليدية الشائعة بين الناس. وفى الحقيقة فإن يونج وفرانز أكدا أن خبرات الشخص متفردة بالكامل باعتبارها إنقاذاً من الأعراف والتقاليد ، وهذا الجانب

من حسن الحال يبدو أنه يمثل المفهوم الغربى للفضيلة ؛ أى أن مطلب الاستقلال ربما يتضمن العزلة أو حتى الوقوف فى مواقف لا ترضى الآخرين، لأنها اختبارات فى الحياة لا تتسق مع رؤية الفرد الداخلية. ومن هنا فإنها تشير إلى القابلية والقدرة على وقوف الفرد بمفرده (واعتماده على نفسه) وإذا احتاج فإنه يعيش باستقلال ، وقد يتضمن العيش باستقلالية كلاً من الشجاعة والوحدة.

والبعد الأخير من الرفاهية النفسية **العلاقات الايجابية مع الآخرين** متضمنًا جوانب القوة الإنسانية والملذات والمباهج التى تأتى من الالتصاق القريب مع الآخرين والحميمية العميقة والحب الدائم. لقد كتبنا بكثافة فى مكان آخر عن تقلبات العلاقات الاجتماعية ما بين القرب والبعد (٥٠) ؛ بمعنى أن حسن الحال العلاقى هو قصة تجمع بين قوة الحب الرومانسى وعذابات العلاقات الحميمة . والتحليل الأعمق للحميمة الإنسانية أو - على نحو أوسع - ما نشير إليه "بالانتعاش البين شخصى" **interpersonal flourishing** يخلط عند مستوى عميق بين الانفعالات الإيجابية مع الانفعالات السلبية التى تميز روابطنا الإنسانية العميقة الأكثر أهمية (٤٧). وكيف تمتزج الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية وهو أمر أساسى لفهم الحد الأقصى من أداء الوظائف الإنسانية (تحت الطبع ٤٨) .

وعلى الجملة فإن غياب الخبرة السلبية أو الانفعال السلبى ليس هو الذى يحدد الخير والحياة الطيبة ، ولكن الذى يحدد الحياة الصحية هو كيف نتدبر التحديات والصعوبات ونواجهها ونقابلها. وبالعودة إلى قضية المفارقات فإننا نلاحظ أن المستويات الأعمق للمعنى الإنسانى والتواصل الإنسانى غالبًا ما توجد عندما يواجه الأفراد المواقف التى يتعرضون فيها للخطر وأوجه عدم الأمان والألم. وقد لاحظ كل من "جوتمان" **Gottman** و"كاتز" **Katz (17)** أن واحداً من أكثر الإسهامات أهمية والتى يمكن أن يقوم بها الآباء فى تنشئة أطفالهم ورعاية نموهم هو تدريبهم على التعرف على ألوان مخاوفهم وتحديدها جيداً، وتحقيق تواصل مباشر وعميق وأصيل مع إحباطاتهم وغضبهم وآلامهم. ومن هنا فإن جودة العلاقات الإنسانية ونوعيتها ونوعية الحياة لا تتحقق عبر الهرب والتجنب، أو التملص، أو التحاشى، والمراوغة مما هو سلبى فى الحياة،

ولكن بالتعامل الفعال والناجح مع المحن والشدائد. بمعنى أنه يتم من خلال قوائم الفعل ورد الفعل التى من شأنها أن تعمق المعرفة بالذات وبالمعنى، وتثرى الروابط الاجتماعية، وتزيد الفعالية الشخصية.

ولكى نلخص ما سبق فإن المفاهيم الستة المفتاحية لحسن الحال والتى كانت مركز الدراسة الإمبريقية طوال العقد الماضى (١٩٩٣ - ٢٠٠٣) كشفت عن استبصار مهم ودائم، والصحة تأتى من المواجهات النشطة مع تحديات الحياة ونكساتها ومطالبها، وليس من خلال الإبحار الهادى الخالى من الصراعات. وهؤلاء الذين يريدون أن يقدموا فهمًا علميًا اجتماعيًا لأوجه القوة الإنسانية ينبغى أن يعرفوا هذه العلاقة الجدلية بين الألم واللذة، وبين الذى يكون مرتفعًا ومتميزًا وملهمًا والذى يكون مؤلمًا ومقللاً للقيمة والذى يسبب اليأس. إن حسن الحال عند الإنسان أساسًا هو ما يربط بين هذين المجالين.

صحة الإنسان باعتبارها الصياغة البيولوجية لحسن الحال

لقد ناقشنا سابقًا (٤٥ . ٤٤) أن الصياغات الحالية لصحة الإنسان تحدد إلى درجة كبيرة الصحة من زاوية المرض والعلة والأعراض الجسمية، ولم تتجه إلى ما نعنيه عندما نقول إن فلانًا يتمتع بالصحة. ولكى نفى بالجانب الإيجابى لصحة الإنسان يتطلب الأمر الاستعانة بالعلم الاجتماعى لوضع الصياغات الأساسية للصحة. لماذا نحتاج إلى العلوم الاجتماعية فى هذا الصدد؟ والإجابة ببساطة هى فى صياغات وأدوات لقياس وتقييم ماذا نعنى بالنجاح أو الازدهار فى الحياة. وإذا ما حددت الصحة بأنها مفهوم أكبر من مجرد غياب المرض، فإن حسن الحال النفسى والاجتماعى ينبغى أن يندرج بوصفه ملامح أساسية فى مفهوم الصحة.

وهذه الملاحظات تقترب من التوجه الطبى فى مفهوم جودة الحياة أو نوعية الحياة، وهو مفهوم قيم جدًا ونحتاج إليه كثيرًا فى ميدان الصحة، إن المناحى الحالية فى دراسة جودة الحياة تميل إلى أن تؤكد قدرات الحراك الأساسى وقدرات الرعاية الذاتية، كما تؤكد على الإدارة الفعالة لمواجهة الآثار الجانبية. ويتم تأكيد جوانب القصور

فى الصحة، مثل قصور الأنشطة الفيزيقية، وقصورأنشطة الدور التى تنسب إلى المشكلات الجسمية والانفعالية (61) Survey .

وما نفتقده هنا هو جوانب للتوظيف الدقيق والفعال مثل اعتبار الذات الإيجابى، والإحساس بالتمكن والاقتدار، والروابط القوية بالآخرين، والهدف من الحياة. وإضافة هذه العناصر من حسن الحال يقدم وجهة نظر أكثر ثراءً وأكثر إشراقًا للصحة. والذى هو أكثر أهمية من ذلك هو أن جوانب القوة النفسية تظهر أنها أجزاء مهمة لفهم من الذى يبقى فى حالة طيبة ولماذا؟ (٤٦) إن حسن الحال النفسى والاجتماعى ربما يكون عوامل بارزة تسهم فى تأخير هجمات المرض أو الوفاة.

إن مجال علم الصحة الإيجابية فى حاجة ماسة إلى البحث عن الطبقات والمستويات السيكولوجية من الازدهار. والأسئلة المركزية تتمركز حول التساؤل: ما هى الملفات العصبية والغدية والمناعية والقلبية والأيضية والملفات الأخرى الخاصة بهؤلاء الناس الذين لهم أهداف هامة فى الحياة، وعندهم درجة من الجودة والتمكن، وعندهم أيضًا روابط وثيقة وجيدة بالآخرين. لقد تكرر ظهور العلاقة بين التكامل الاجتماعى والصحة الأفضل والعمر الأطول. ومن زاوية قوة الهدف فى الحياة كان فرانكل نفسه وهو طبيب من بين الأوائل الذين لاحظوا أن هؤلاء الذين شعروا باليأس وفقدوا الأمل والمعنى كانوا أقل حظًا فى البقاء على قيد الحياة. ومن الناحية العلمية ما ينقصنا هو فهم الميكانيزمات المتضمنة فى هذه التأثيرات.

لقد سبق أن اقترحنا ثلاث زوايا واعدة لدراسة الجوانب العصبية والبيولوجية للازدهار وهى :

- العبء متغير التوازن (غير المتوازن) **allostatic Load**
- عدم تماثل التنشيط المخى **cerebral activation asymmetry**
- كفاءة المناعة **immune competence (44)**

والزاوية الأولى من هذه الزوايا تربط أوجه القوة النفسية والاجتماعية مع الكم المتراكم من البيانات الخاصة باستخدام واستهلاك الأنظمة أو الأنساق الفسيولوجية العديدة (القلبية، والأيضية، وتحت المهادية - ومحور الغدة النخامية - الغدة فوق الكظرية والجهاز العصبى السمبتاوى) (٥٢). والسؤال المفتاحى هو ما إذا كانت أوجه القوة النفسية والاجتماعية تنقص احتمال زيادة العبء العالى الناتج عن الاستخدام والاستهلاك. (مثل العبء غير المتوازن)، بمعنى هل تقوم هى بدور الوظيفة الحامية؟ والزاوية الثانية وهى عدم تماثل التنشيط المخى وعلاقة ذلك بالدراسة الثورولوجية للانفعالات مع اهتمام بالدوائر العصبية للانفعالات (٥٨ ، ١٠) حيث إن من لديهم تنشيطًا زائدًا فى النصف المقدمى الأيسر عند الاستجابة للمثيرات الانفعالية، تكون انفعالاتهم أكثر إيجابية وتخفض احتمالية التعرض للإكتئاب إذا ما قورنوا بذوى التنشيط الزائد فى النصف المقدمى الأيمن. هل حسن الحال السيكولوجى يرتبط مباشرة ويزداد مع مثل هذا البروفيل؟ والزاوية الثالثة وهى الكفاءة المناعية فإنها تعتمد على الأدب النامى فى علم المناعة العصبية النفسية **Pschconeuroimmunology** مظهرة روابط بين العوامل النفسية الاجتماعية ووظيفة المناعة (٢٧). ومشكلة الصحة الإيجابية هى ما إذا كانت كفاءة المناعة ترتفع عند وجود أوجه قوة نفسية واجتماعية.

وحتى الآن فإننا قد وثقنا الروابط بين حسن الحال الاجتماعى والعلاقى والعبء غير المتوازن. فالأفراد الذين يحظون بعلاقات إيجابية بدرجة أكبر (مثل العلاقات الجيدة مع الآباء فى الطفولة ، والثقة فى الزوج فى الرشد) يكون لديهم عبء غير متوازن أقل من هؤلاء الذين يخبرون علاقات سلبية أكبر (٥٠). وعلينا أيضًا أن نوضح أن قوة العلاقة الإيجابية توفر صمودًا بيولوجيًا فى مواجهة المحن الاقتصادية المتراكمة، بمعنى أن الأفراد الذين يعيشون فى ظل أحوال اقتصادية منخفضة باستمرار طوال حياتهم إذا ما حظوا بروابط اجتماعية جيدة فإن الاحتمال يكون قليلاً أن يظهر عليهم أو يعانون بشكل واضح من العبء غير المتوازن المرتفع إذا ما قورنوا بهؤلاء الأفراد الذين ينقصهم الروابط الاجتماعية الجيدة والقوية فى مواجهة الضغوط الاقتصادية (٥٥).

أما عن الروابط بين أوجه القوة النفسية بكل من عدم تماثل التنشيط المخى وكفاءة الوظيفة المناعية فهى الآن تحت الدراسة والبحث فى مشروعنا البحثى الجديد فى مركز العقل/الجسم **Mind/body center** فى جامعة وسكنسن فى ماديسون.

وهناك مسار مطلوب وواعد للبحث عن الصحة الإيجابية المستقبلية يهدف إلى استخدام نماذج التحدى لسبر غور الصلة بين العوامل النفسية والاجتماعية من ناحية والعوامل الحيوية الطبية من ناحية أخرى، وتكميم هذه الصلة وصياغتها صياغة كمية. لماذا نهتم بدراسات التحدى؟ كما سبق أن ذكرنا سابقا واقترحنا فإن التحدى ذو ملامح كلية وهو أساس فى الخبرة، وأكثر من ذلك فإنه فى أثناء التحدى تزيد قوة الجوانب البيولوجية والسيكولوجية بشكل واضح جداً. ومن هنا فإن المواجهات مع الخبرات الصعبة تساعدنا فى الوصول إلى فهم أعمق لكيف يكون الناس قادرين على مواجهة المحن أو تحملها، بل وحتى كيف يتقوون بها.

وعلى سبيل المثال، فإن الاستجابة الغدية العصبية للتحدى فى موقف مماثلة **"simulation"** لقيادة سيارة ظهر أنها تتوسط أو تتأثر بمستويات تقدير الذات (٥١) وقد أظهرت البحوث التى درست الصراع الزواجى والتى أجريت فى المعمل أن هناك صلة بين هذا الصراع والوظيفة الغدية العصبية والوظيفة القلبية الوعائية ٥١ , ٤) (وعبر هذه التحديات كانت تقديرات النتائج المهمة والحاسمة تهدف إلى عودة الوظائف واسترجاع فاعليتها. كشفت تجربة مماثلة قيادة سيارة عن وجود فروق بين من ارتفع معدل الكورتيزول لديهم (دليل نشاط فردى عصبى) ثم انخفض لمعدله الطبيعى ، ومن ارتفع لديهم الكورتيزول وظل مرتفعًا ، (وبالتالى يسهم فى عبء غير متوازن) وكذلك بالمثل فإن الصلة بين الدعم الاجتماعى ومستويات ضغط الدم الانقباضى وضغط الدم الانبساطى فإن كلاً من المجموعتين ذات الدعم الاجتماعى المرتفع وذات الدعم الاجتماعى المنخفض أظهرت ارتفاعات فى ضغط الدم فى أثناء التفاعل الزواجى المتسم بالصراع ، بينما أظهرت انخفاضات خلال فترة الهدوء والتفاهم. وعلى أية حال فإنه بالنسبة لهؤلاء الذين لديهم مصادر دعم اجتماعية أفضل (خاصة الرجال)

تحدث هذه الديناميات الوقتية فى مستويات أدنى فى ضغط الدم (الانبساطى والانقباضى) من هؤلاء الذين لديهم مصادر دعم اجتماعى محدودة. وفى مجال الانفعال تشكل المؤشرات المتنوعة مقياسًا فعالاً (١١) متضمنًا عتبة ردود الفعل، وشدة وسعة الاستجابة، والزمن الذى تصل فيه الاستجابة إلى حدها الأقصى ، والذى تعود فيه إلى الحالة الطبيعية. ومن هنا فإنه عبر الأنظمة الحيوية العصبية المتعددة يكون الهدف أن نفهم كيف ينشِّط التحدى الاستجابات وكيف تيسر أوجه القوى النفسية والاجتماعية والانفعالية التعافى منها.

لابد للعمل المستقبلى أن يستمر فى تطور الدراسات التى تمزج بين التقديرات المفصلة لما يحدث آليًا فى المخ والتقديرات المفصلة الطولية لأوجه القوة النفسية الاجتماعية، وتوفر الأخيرة استبصاراً بالعوامل التى تكون مسئولة عن الفروق الفردية فى الاستجابة للتحدى فى تجارب المعمل. وعلى سبيل المثال، فإن الأزواج فى المعمل فى تفاعل حول صراع ما قد يكون بينهم فروقًا فى طبيعة الاستجابات القلبية الوعائية والغدية كدالة لخبراتهم السابقة فى حل الصراع ، حيث يختلف الأزواج الذين يصلون لحل بناء عند الصراع عن الذين يعانون من صراعات لا حل لها. ولكي نصل إلي تكامل للمعلومات حول الأصول النفسية الاجتماعية لحسن الحال (والآليات) الحيوية العصبية فإن هذا يتطلب إجراء مزيج خلاق من الدراسات الطولية والدراسات المعملية. وهذا ما نعتقد أنه يقدم وعوداً كثيرة لتقدم علم الصحة الإيجابية بوصفها ظاهرة اجتماعية نفسية حيوية.

خلاصة

فى القرن التاسع عشر كان الشاعر الكبير "إميلى ديكنسون يمثل ما نسميه "الصعوبة السارة" pleasurable difficulty(31) إن القدرة على إيجاد الشىء القيم والذى له معنى والذى يحقق الإشباع فى الحياة عن طريق البحث عن الصعب، هذه

الفكرة لها قيمة كبيرة فى دراسة أوجه القوة الإنسانية، وسوف يفى علم النفس الإيجابى بوعوده ليس بالإشارة إلى كيف يشعر الناس بالراحة والأمل والاتصال معًا ولكن عندما يدرس عمليات أكثر تعقيداً وأكثر عمقًا نعرف من خلالها نواتنا ونتقبلها نجد المعنى فى نضالات الحياة، ونحقق مواهبنا، ويتوافر الحب والرعاية لهؤلاء الأعزاء إلى أنفسنا، وبإدارة الجوانب المعقدة فى الحياة وذلك بأن نكون منفتحين صادقين مع قناعاتنا الداخلية. إننا نفترض أن هذه التحديات للحياة المشغولة والمليئة هى أساس ما نعنيه بأن يكون الفرد صحيحًا أو سليمًا. وهى كذلك أيضًا أجزاء مهمة من مفهوم جودة الحياة، وتؤلف جزءاً مهمًا لما نعنيه عندما نقول "صحِّى". إن المهام العلمية أمامنا عديدة، ونحتاج إلى فهم أعمق للجدل بين الخبرات الإيجابية والخبرات السلبية (مثلما فى الحوادث، والانفعالات، وحسن الحال، والكدر) والتى تتطلب دراسة كليهما جنبًا إلى جنب. وكيف يتحول السلبى إلى إيجابى؟ وهل الأمر السلبى ضرورى لنصل إلى حسن الحال فى أقصى حالاته أو أن السلبى ببساطة يتعوض بواسطة الإيجابى؟ ورسم خريطة للإشارة أو البصمة الحيوية العصبية المتضمنة فى كل من الخبرة الإيجابية والخبرة السلبية هو أيضًا أمر أساسى لفهم الميكانيزمات الكامنة وبواسطة القوة الإنسانية التى تسهم فى النواتج الصحية بما فيها تأخير بداية المرض وتحقيق الشفاء. وأخيراً نضرب مثالاً على هذا بالعمل الذى قام به "فافا" (١٥ ، ١٤) حيث تكون هناك الحاجة كبيرة لتقديم استراتيجيات تدخلية وبرامج تصميم لترقية حسن الحال خاصة بين هؤلاء الذين يحتاجونها كثيراً (مثل الذين يعانون من الاكتئاب الحالى).

وبالنسبة لهؤلاء الذين يهتمون بإبراز ما فى الحياة من مفارقات بشكل أو بآخر ونميل إلى تشجيع هذه الجهود التى تمسك بالمعنى وترقى بصحة الإنسان ورفاهيته، والعمليات التى تبحث بكل الجدية من أجل الفهم .. كل هذه الجهود تصل لذروتها فى الموت، ولذا فإننا فى التحليل النهائى أمام عمل مصيرى ومحتم. وعلى الرغم من مكاننا بوصفنا مجرد أناس فانين هالكين فإن هناك الكثير مما يمكننا أن نتعلمه عن الفروق

فى كيف نصل إلى الموت، وهذا هو قمة ما يمكن أن يكون من جدول أعمال الصحة الإيجابية.

وبالعودة إلى الاستبصار الأولى، فإن بلوم (٣) تحدث عن الدافع القوى فى أن يستمر فى الحياة حتى ولو كان الموت يقترب. لقد فحص "تنسون" أدبيات "الإلياذة لهوميروس" ليكشف عن الأعماق النهائية فى الخبرة الإنسانية. الإلياذة عن الملك أوديس الذى "دائماً ما يجوب بقلب جائع" باحثا عن المعنى وفى سنواته الأخيرة وهو على شفا الموت كشف مطلبه المستمر.

إن السن الكبيرة لازالت تملك الشرف والكرامة والعمل الشاق.

إن الموت يغلق كل شىء، ولكنّ هناك شيئًا قبل النهاية

وبعض الأعمال النبيلة، ربما لم تعمل بعد

وليس الرجال الطالحون هم الذين يكافحون بشدة مع الآلهة.

وقد أنهى تنسون الشعر بصدام أصوات متعارضة والتى وصفها بلوم بأنها علامة أو لمحة تميز الإنسان أينما وجد.

على الرغم من أن الكثير قد أخذ فإن الكثير قد استقر وبقى

ونحن الآن لسنا فى درجة القوة التى كانت فى الأيام السوالف

والسماء المتحركة والأرض التى نحن فيها.. نحن فيها.

وفى زمن المساواة القلوب شجاعة.

تضعف مع الزمن وبفعل القدر ولكنها قوية الإرادة.

لكى تكافح ولكى تبحث ولكى تجدً ولا تستسلم.

والقلب الشجاع يضعف مع الوقت وتصاريف القدر، ولكنه يستمر فى الكفاح وفى البحث ليوجد منطلقات القوى الإنسانية والتى نسعى فى عصرنا هذا لكى نفهمها.

مراجع الفصل التاسع عشر

1 - Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.

2 - Berkman, L. F. (1995). The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic Medicine*, *57*, 245–254.

3 - Bloom, H. (2000). *How to read and why*. New York: Scribner.

4 - Broadwell, S. D., & Light, K. C. (1999). Family support and cardiovascular responses in married couples during conflict and other interactions. *International Journal of Behavioral Medicine*, 6, 40–63.

5 - Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, *19*, 405–409.

6 - Bühler, C., & Massarik, F. (Eds.). (1968). *The course of human life*. New York: Springer.

7 - Carr, D. (1997). The fulfillment of career dreams at midlife: Does it matter for women's mental health? *Journal of Health and Social Behavior*, *38*, 331–344.

8 - Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Rosenthal, C. J. (2000). Well-being in Canadian seniors: Findings from the Canadian Study of Health and Aging. *Canadian Journal on Aging*, *19*, 139–159.

9 - Coan, R. W. (1977). *Hero, artist, sage, or saint? A survey of what is variously called mental health, normality, maturity, self-actualization, and human fulfillment*. New York: Columbia University Press.

10 - Davidson, R. J. (1995). Cerebral asymmetry, emotion, and affective style. In R. J. Davidson & K. Hugdahl (Eds.), *Brain asymmetry* (pp. 361–387). Cambridge, MA: MIT Press.

11 - Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, *12*, 307–330.

12 - Emmons, R. A., Colby, P. M., & Kaiser, H. A. (1998). When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (pp. 163–178). Mahwah, NJ: Erlbaum.

13 - Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, *1*, 18–164.

14 - Fava, G. A. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 171–179.

15 - Fava, G. A., Rafanelli, C., Grandi, S., Conti, S., & Belluardo, P. (1998). Prevention of recurrent depression with cognitive behavioral therapy. *Archives of General Psychiatry*, 55, 816–821.

16 - Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning* (4th ed.). Boston: Beacon.

17 - Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10, 243–268.

18 - Ickovics, J. R., & Park, C. L. (Eds.). (1998). Thriving: Broadening the paradigm beyond illness to health. *Journal of Social Issues*, 54(2), 237–244.

19 - Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.

20 - James, W. (1958). *The varieties of religious experience*. New York: New American Library. (Original work published 1902)

21 - Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace, & World.

22 - Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.

23 - Kiecolt-Glaser, J. K., Glaser, R., Cacioppo, J. T., MacCallum, R. C., Snydersmith, M., Cheongtag, K., & Malarkey, W. B. (1997). Marital conflict in older adults: Endocrinological and immunological correlates. *Psychosomatic Medicine*, 59, 345–362.

24 - Kling, K. C., Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1997). Adaptive changes in the self-concept during a life transition. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 989–998.

25 - Kling, K. C., Seltzer, M. M., & Ryff, C. D. (1997). Distinctive late-life challenges: Implications for coping and well-being. *Psychology and Aging*, 12, 288–295.

26 - Li, L. W., Seltzer, M. M., & Greenberg, J. S. (1999). Change in depressive symptoms among daughter caregivers: An 18-month longitudinal study. *Psychology and Aging*, 14, 206–219.

27 - Maier, S. F., Watkins, L. R., & Fleshner, M. (1994). Psychoneuroimmunology: The interface between behavior, brain, and immunity. *American Psychologist*, 49, 1004–1017.

28 - Marks, N. F., & Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being.

Journal of Family Issues, *19*, 652–686.

29 - Markus, H. R., Ryff, C. D., & Barnett, K. (in press). In their own words: Well-being among high school and college-educated adults. In C. D. Ryff & R. C. Kessler (Eds.), *A portrait of midlife in the U.S.* Chicago: University of Chicago Press..

30 - Marmot, M., Ryff, C. D., Bumpass, L. L., Shipley, M., & Marks, N. F. (1997). Social inequalities in health: Converging evidence and next questions. *Social Science and Medicine*, *44*, 901–910.

31 -Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

32 - McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 494–512.

33 - McKinley, N. M. (1999). Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, development, and familial context. *Developmental Psychology*, *35*, 760–769.

34 - Raczynski, J. M., & DiClemente, R. J. (Eds.). (1999). *Handbook of health promotion and disease prevention*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

35 - Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.

36 - Russell, B. (1958). *The conquest of happiness*. New York: Liveright. (Original work published 1930)

37 - Ryff, C. D. (1985). Adult personality development and the motivation for personal growth. In D. Kleiber & M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Motivation and adulthood* (Vol. 4, pp. 55–92). Greenwich, CT: JAI Press.

38 - Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and successful aging: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, *12*, 35–55.

39 - Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069–1081.

40 - Ryff, C. D. (1989c). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, *4*, 195–210.

41 - Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

42 - Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte, P. S. (1994). My children and

me: Mid-lite evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9, 195–205.

43 - Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In C. D. Ryff & V. W. Marshall (Eds.), *The self and society in aging processes* (pp. 247–278). New York: Springer.

44 - Ryff, C. D., & Singer, B. (1998a). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

45 - Ryff, C. D., & Singer, B. (1998b). Human health: New directions for the next millennium. *Psychological Inquiry*, 9, 69–85.

46 - Ryff, C. D., & Singer, B. (2000a). Biopsychosocial challenges of the new millennium. *Psychotherapy and Psychosomatic Medicine*, 69, 170–177.

47 - Ryff, C. D., & Singer, B. (2000b). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 30–44.

48 - Ryff, C. D., & Singer, B. (in press). The role of emotion on pathways to positive health. In R. J. Davidson, H. H. Goldsmith, & K. Scherer (Eds.), *Handbook of affective science*. New York: Oxford University Press.

49 - Ryff, C. D., Singer, B., Love, G. D., & Essex, M. J. (1998). Resilience in adulthood and later life. In J. Lomranz (Ed.), *Handbook of aging and mental health* (pp. 69–94). New York: Plenum.

50 - Ryff, C. D., Singer, B., Wing, E., & Love, G. D. (2001). Elective affinities and uninvited agonies: Mapping emotion with significant others onto health. In C. D. Ryff & B. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships, and health* (pp. 133-175). New York: Oxford University Press.

51 - Seeman, T. E., Berkman, L., Gulanski, R., Robbins, R., Greenspan, S., & Rowe, J. (1995). Response to challenge as a mechanism of successful aging: Self-esteem as a predictor of neuroendocrine response. *Psychosomatic Research*, 39, 69–84.

52 - Seeman, T. E., Singer, B. H., Rowe, J. W., Horwitz, R. I., & McEwen, B. S. (1997). The price of adaptation: Allostatic load and its health consequences: MacArthur Studies of Successful Aging. *Archives of Internal Medicine*, 157, 2259–2268.

53 - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.

54 - Singer, B. H., & Ryff, C. D. (1997). Racial and ethnic inequalities in health: Environmental, psychosocial, and physiological pathways. In B. Devlin, S. E.

Fienberg, D. Resnick, & K. Roeder (Eds.), *Intelligence, genes, and success: Scientists respond to the bell curve* (pp. 89–122). New York: Springer-Verlag.

55 - Singer, B., & Ryff, C. D. (1999). Hierarchies of life histories and associated health risks. In N. E. Adler, B. S. McEwen, & M. Marmot (Eds.), Socioeconomic status and health in industrialized countries. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *896*, 96–115.

56 - Singer, B., Ryff, C. D., Carr, D., & Magee, W. J. (1998). Life histories and mental health: A person-centered strategy. In A. Raftery (Ed.), *Sociological methodology, 1998* (pp. 1–51). Washington, DC: American Sociological Association.

57 - Staudinger, U. M., Fleeson, W., & Baltes, P. B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the United States and Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*, 305–319.

58 - Sutton, S. K., & Davidson, R. J. (1997). Prefrontal brain asymmetry: A biological substrate of the behavioral approach and inhibitor systems. *Psychological Science*, *8*, 204–210.

59 - Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

60 - Von Franz, M. L. (1964). The process of individuation. In C. G. Jung (Ed.), *Man and his symbols* (pp. 158–229). New York: Doubleday.

61 - Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, *30*, 473–483.

الفصل العشرون

الرموز السياسية والنشاط الأخلاقى الجمعى(*)

من أهم القوى المؤثرة فى المجتمع الإنسانى النشاط السياسى الجمعى، ويتطلب هذا النشاط كلاً من القادة وهم الصفوة، والتابعين وهم من الجماهير. فى هذا الفصل سوف نركز على سلوك الجماهير، مع الأخذ فى الاعتبار دور طرفى التفاعل : القادة والأتباع، وستكون نقطة التركيز الثانية الأنشطة المعنوية الأخلاقية الجماعية التى توجه لأغراض أخلاقية صريحة، مثل الحقوق المدنية فى الستينيات، وحركة الناتو فى يوغوسلافيا لحماية كوسوفو. إن الأغراض الأخلاقية نادراً ما تكون الموجه الوحيد أو الدافع الوحيد، إذ إن المصالح السياسية والاقتصادية دائمًا ما تكون فى الصورة.

إن الأغراض الأخلاقية لا تسيطر على قرار الصفوة، وإنما تستخدم أساسًا لتبرير الفعل أمام الجماهير لما لدعمهم من أهمية حاسمة فى نجاحه برغم أنه قد لا يتضمن مصالحهم بوضوح. وقد يستخدم الغرض الأخلاقى لإكساب الفعل شرعية فى عيون المعارضين. هذه الاعتبارات لا تمثل وزنًا خاصًا فى هذا المقال، حيث إن التركيز الأساسى هو سلوك الجماهير. وأيًا ما كانت دوافع الصفوة، فإننى أعتقد أن الجماهير تقيمَ الحركات السياسية الجماعية من منطلق المبادئ والأخلاقيات. لقد اعتبر الفلاسفة

(*) Political Symbols and Collective Moral Action

كتب هذا الفصل : David O. Sears ، وترجمته أ.د. صفاء الأعسر .

والمعلقون السياسيون والقادة الدينيون والسياسيون هذه القدرة لدى الجماهير فى تقييمهم للأفعال الأخلاقية الجماعية بوصفها قوة إنسانية عظمى، بل أحيانًا أعظم القوى الإنسانية. ولذلك فإنها الطرح الأساسى فى الظاهرة التى يناقشها هذا الفصل. هذه القدرة لدى الشعوب تمثل قوة إنسانية نقية ولا مجال للنظر إليها باعتبارها قوة خير أحيانًا وشر أحيانًا أخرى.

سيكولوجية الدافعية السياسية

يعدّ البحث عن الدافع وراء الأفعال والأنشطة السياسية الجماعية هو نقطة البدء للتفكير فيها إذا كانت موجهة للخير أو للشر. وبصورة عامة، فقد تناول علماء النفس السياسى موضوع الدافعية من منطلقين مختلفين؛ الأول ما إذا كان الفعل أو النشاط مصدره الصفوة ذوو البناء النفسى السليم أم ذوو البناء النفسى المرضى (بصفة عامة) ولم تستقر الرؤية العامة على اتجاه محدد، فأحيانًا تتفق مع السواء النفسى وأحيانًا أخرى تتفق مع المرض النفسى. فى عام ١٩٣٠ أصدر لاسويل **Lass well** كتابه الرائد "المرض النفسى والسياسة" **Psycho pathology and politics** ، دراسة للصفوة السياسية من منظور التحليل النفسى، وكان الطرح الرئيسى أن وراء الحركات السياسية للناشطين دوافع شخصية وحاجات ذاتية، ثم يتم تبريرها باعتبارها للصالح العام ، حتى إذا ترتب على هذه العملية النفسية نتائج مفيدة، وهو ما يحدث أحيانًا، فإنها نتائج لعملية غير منطقية وهى الصراعات النفسية الشخصية للصفوة، وليس التقدير الموضوعى للصالح العام. وفى عام ١٩٤١ أصدر فروم **Fromm** (٥) كتابه بالفكرة نفسها مع التركيز الأكبر على الجماهير. ثم ظهر كتاب الشخصية المتسلطة فى عام ١٩٥٠ . **The Authoritarian Personality** أدورنو وآخرون (١) ويركز بصورة أساسية على الجماهير ولكن يلقى الضوء على الصراعات النفسية الشخصية، وكان التأكيد على اللامنطق فى الكتابين الأخيرين محكومًا بالعوامل التى يرون أنها تفسر الفاشية .

وفى أواخر الخمسينيات بدأ البندول فى التحرك، ففى ١٩٥٩ كتب لين Lane كتابه فى الاتجاه المعاكس وهو الحياة السياسية Political Life ، وكانت الفكرة الرئيسية أن النشطاء السياسيين يتمتعون بالصحة والسعادة والفاعلية وحسن التوافق. وحديثًا ظهر توجه فى التحليل السياسى مستخدمًا نظرية الاختيار المنطقى rational choice وهو مفهوم مستمد من علم الاقتصاد (١٧)، ويبدأ هذا التحليل بافتراض أن البشر يميلون للسلوك المنطقى فيما يحقق مصالحهم داخل قيود تفرضها محدودية المعلومات. وبالرغم من أن تعريف المصالح واسع، فإن التركيز موجه للسلع الاقتصادية أو القوة السياسية. فى هذه النظرية، يحل الأشخاص المتنبهون للأحداث، والواقعيون والموضوعيون والمنطقيون محل الأشخاص الذين يصارعون صراعاتهم اللاشعورية والتى تظهر فى الأمراض النفسية والقرارات اللامنطقية لديهم. هذا التحول فى تأكيد نظريات الاختيار المنطقى يقرب علم النفس السياسى من نظريات علم النفس الإيجابى الذى يرى البشر على أنهم ذوو تنظيم ذاتى، وتوجيه ذاتى، وقدرة على اتخاذ قرارات متوائمة، وليس بوصفهم وعاء سلبيًا يدق عليه أصحاب القوى الداخلية والخارجية (٤١).

المنحى الثانى هو تصميم تصنيفى شامل لدوافع الحركة السياسية أو الفعل السياسى. وهناك اتجاهات متوازية عبر المجالات المختلفة، فقد اقترح بعض الباحثين نظامًا تصنيفيًا للدوافع على أساس الدوافع القائمة على مبادئ، مقابل الدوافع الخاصة بمصالح فرد أو جماعة. مثال لذلك ما قدمه علماء النفس الاجتماعى من نظريات وظيفية للاتجاهات على أساس اتجاهات تعبر عن قيم، واتجاهات تقوم بوظائف معينة (٨). وقد ميز علماء السياسة بين دوافع ذات أهداف أو مبادئ هادفة Purposive ، ودوافع مادية Material تخدم مصالح فرد، ودوافع التماسك Solidary وتخدم مصالح الجماعة (٤٤). ويميز Amartya sen بين دوافع الالتزام وهى الخاصة بالأخلاقيات والصالح العام ودوافع ذاتية خاصة بمصالح الفرد ، أو تعاطفية والخاصة بمساعدة أشخاص تتوحد معهم.

نظرية السياسة الرمزية

تعبر نظرية السياسة الرمزية عن دور الدوافع الخاصة بالمبادئ والتى تعبر عن قيم فى السياسة العامة (٣١). وتتضمن هذه النظرية عدداً من الافتراضات: أن البشر يكتسبون استعدادات وجدانية قوية نحو موضوعات معينة فى سنوات حياتهم المبكرة وأن هذه الاستعدادات على درجة عالية من الثبات على مدى حياة الفرد، وأن تقديم رموز سياسية تتناسب مع هذه الاستعدادات تنشطها، مثال : لقد اكتسب معظم الأمريكيين فى مرحلة مبكرة من حياتهم اتجاهات ثابتة وقوية وسلبية ضد النازية، فى سن الرشد تستثير جرائم النازية الجديدة المطالبة بإصدار قانون لمنع هذه الجرائم وتوقيع العقاب على مرتكبيها. تبعاً لهذا المنظور، يمكن استثارة حركة جماعية من خلال رموز سياسية تستنهض النزعات الكامنة لدى البشر، وهنا سوف تنعكس هذه النزعات فى نشاط أو حركة أساسها القيم والتفضيلات ذات الوجود المبكر لدى الأشخاص.

هناك رموز سياسية كثيرة ومعروفة لدى كل مجتمع، استخدمت بوصفها رموزاً معنوية لاستثارة ودعم الثورة فى المجتمع؛ فقد استخدم الأمريكيون هذه الرموز السياسية مثل بيرل هاربر، ومركز التجارة العالمى لدفع الجماهير نحو الحرب. بالمنطق نفسه استخدم رجال المطافئ والشرطة الذين قتلوا فى الهجوم على مركز التجارة العالمى بوصفهم رموزاً توحد الجماهير بعد الهجوم فى ١١ سبتمبر ، وانتشرت الأعلام الأمريكية فى كل مكان. وبالمنطق نفسه حاول جونسون استخدام الهجوم على المراكب الأمريكية لتبرير الحرب على فيتنام.

إن النزعات الرمزية التى ترتبط برموز مثيرة للمشاعر يمكن إعادة إحيائها عبر أجيال عديدة. فمازال تلاميذ المدرسة فى فرنسا حتى الستينيات منقسمين على رموز سياسية تؤيد الثورة الفرنسية أو تناهضها (٢٤). إن الأحداث السياسية تصبح رموزاً سياسية مثيرة إذا استقرت فى الذاكرة الجماعية للمجتمع، كما أن فهم هذه الأحداث من قبل الجموع وارتباط هذا الفهم بالمشاعر القوية يضمن لهذه الأحداث البقاء. وقد تم توثيق هذه الأحداث (٢٦) (٢٧) وتبين أنها تترك أثراً خاصاً لدى الفئة العمرية من

المراهقة وحتى بداية الرشد. مثال لذلك أن أكثر فئة عمرية تأثرت بالحرب العالمية هم من كانوا فى العشرينيات عند وقوعها، وينطبق ذلك على حرب فيتنام وغيرها من الأحداث المهمة.

ما هى الظروف التى تخلق هذه الذاكرة الجماعية التى تعيد إحياء الأحداث؟ قد يكون هناك العديد من الظروف، ولكن نظرية السياسة الرمزية تطرح اثنين بصفة خاصة :

أولاً : إن الأحداث السياسية البارزة تستدعى تدفقًا قويًا للمعلومات، فهى تتطلب تغطية إعلامية عريضة، كما تثير النقاش حولها بين الأفراد، وبالتالى تكوِّن هذه الأحداث السياسية اتجاهًا أو نزعة واضحة ومتبلورة تمامًا لدى الشباب. وقد أوضحت هذه العملية الدراسة التى أجريت على الحملة الانتخابية ١٩٨٠ (٤٠) حول اتجاهات الشباب نحو المرشحين والأحزاب السياسية؛ فقد تبلورت النقاط الرئيسية عن الحملة الانتخابية عبر الفترة التى وقعت من بدء الانتخابات إلى نهايتها، ولكن لم تتبلور أو تتأثر الاتجاهات كلها، فلم يزدد تبلور الاتجاهات فى المجالات المحيطة بالحملة الانتخابية، ولم يزدد تبلور الاتجاهات السياسية لديهم فى السنة التالية للانتخابات، وأما بالنسبة للاتجاهات الحزبية لآبائهم والتى كانت متبلورة أصلاً فلم تتأثر، وهكذا نرى أن التأثير الاجتماعى للحملة الانتخابية كان منحصرًا على الشباب، وعلى الاتجاهات فى المجالات التى حظيت بأكبر تدفق معلوماتى.

ثانيًا : أما الظرف الثانى والذى يؤدى إلى تكون ذاكرة جماعية متبلورة تبعًا لنظرية الرموز السياسية، فهو الجدل السياسى، فالمناظرة المتعمقة تقدم توضيحًا وتبسيطًا للبناء الاجتماعى للأحداث، كما أنها تكسبه صبغة وجدانية حيث تتضح الرؤية وعكسها، ويتحدد الجانب الإيجابى والجانب السلبى. إن حدثًا ما قد يدركه الملونون على أنه ضد مصالحهم فيتكون لديهم اتجاه مضاد نحو الحدث ومن يؤيدونه (٣٩) ومن ناحية أخرى يدركه البيض على أنه حدث عادل تمامًا ومتفق مع مصالحهم ويتكون لديهم اتجاه إيجابى تمامًا نحوه ونحو من يؤيدونه.

تعكس هاتان الرؤيتان للحدث نفسه التعارض فى رؤية الصفوة من جانب الملونين والمحافظين من البيض، وكلاهما قام بتحليل موقفه فى مناظرات عديدة، وبالمثل فقد كانت حرب فيتنام موضع تأييد الصفوة والجماهير البيض، ومع الوقت وقع الانقسام بين الصفوة والجماهير المؤيدة للحرب، والصفوة والجماهير المعارضة لها.

ولكن لا نستطيع أن ندعى أن الأحداث السياسية البارزة كلها تترك ذاكرة جماعية مثيرة (تعيد للأذهان النزعات الراسخة التى تكونت فى مراحل مبكرة)؛ فالحرب الكورية لم تترك إلا أثرًا ضعيفًا للغاية (٢٧)، وهو أمر محير، رغم موقع الحدث وموقف الصفوة وانقسام الجماهير عليه. وهناك مثال آخر يمكن فهمه بسهولة، وهو الخاص باعتقال الأمريكيين من أصل يابانى فى الساحل الغربى أثناء الحرب العالمية الثانية، فلم يتم تحليله ومناقشته باستفاضة فى حينه، وفى أحد التحليلات، أن المعتقلين أنفسهم كانوا فى حالة دهشة واضطراب وامتهان بما جعلهم لا يريدون التفكير فيه أو الكلام عنه، ونتيجة لذلك لم تتكون آراء سياسية قوية نحو الحدث، على عكس ما حدث بين المناهضين من الأمريكيين من أصل يابانى للحرب الفيتنامية، ففى إطار حركة الحقوق المدنية، أصبح الشباب الأمريكى من أصل يابانى يعتزون بهويتهم (٢٣).

مثال آخر عن اغتيال جون كيندى عام ١٩٦٣، وكان موضع إعجاب شديد من الشباب، وكان اغتياله حدثًا صادمًا للكثيرين، هذه الخبرة تركت ذاكرة جماعية بين الشباب الأمريكى(٢٦)، وقد تكون خبرة فيها شىء من الصراع، فإن الاعتبارات الاجتماعية لحياته وما حققه من معان سياسية، قد أثرت فى سياسة الليبراليين لسنوات، ولكن لم تلق الاعتبارات الخاصة بموته هذا القدر نفسه، فلم يظهر عدو واضح، ولم يتم التوصل لاتفاق حول حادث اغتياله، ولذلك لم يتحول الحزن الشديد على اغتياله إلى نزعة مستقرة فى الوعى والوجدان (٣٢).

الجماعات : الهوية والمصالح

يتركز منظور السياسة الرمزية فى دور الخبرات السابقة فى دعم اكتساب النزعات الرمزية، وهى على نقيض النظريات التى تؤكد دور المصالح الشخصية الواقعية المادية فى حركات الجماهير السياسية، إذا كانت النزعات القوية تكتسب فى الحياة الباكرة، فالأغلب أنها تبنى على حسابات دقيقة لمصالح الفرد الشخصية، لقد أشارت نتائج بعض الدراسات أن المصالح الشخصية كما تظهر فى المكاسب والخسائر المادية على المدى القصير للحياة الشخصية ليست عاملاً أساسيًا فى معظم الأوقات فى الاتجاهات السياسية لدى الجماهير (٣٣)، وتشير دلائل كثيرة إلى أن السعادة لا ترتبط كثيراً بتراكم الثروة والنمو الاقتصادى كما ترتبط بعوامل غير اقتصادية كالعلاقات الحميمة والرضا فى العمل، واليقين الدينى (١٤) (٢١). هذه النتائج تتفق مع علم النفس الإيجابى، إن أعظم جوانب الخبرة الإنسانية لا يرتبط لا بالسوق الاقتصادية ولا بالمال (٢٨).

إن النظريات التى تناولت القوة الدافعة للمصالح لم تنته عند الإشارة إلى المصالح الشخصية، فالحركات الأخلاقية الجماعية بطبيعتها ترتبط بجماعات، أى فئات محددة من الفاعلين تجمعهم قيم مشتركة فى صراع مع عدو ما. والنظريات الخاصة بالصراع الجماعى الواقعى أو الإحساس بوضع الجماعة **Sense of Group position** ترى أن الدافع وراء الاتجاهات السياسية هو ما يُدرك باعتباره فى صالح الجماعة التى ينتمى إليها الفرد (٣). وترى نظرية الهوية الاجتماعية أن هوية الجماعة **Group identity** هى مركز تفضيلات الأفراد، برغم أنها لا تركز على المصالح المشتركة (٤٣). وتصف هذه النظريات الأعراض المرضية التى تتسلل إلى السياسة على أنها صراعات بين القبائل كل منها ترتبط ارتباطًا أعمى بأعضائها من الداخل، وتوجه العداء إلى الجماعات من خارجها. وأحيانًا كما فى حالة البلقان يبدو هذا الصراع بين جماعة وأخرى متأصلاً فى جذورها بحيث لا يمكن التوصل لبدايته وكأنه من المظاهر المدمرة والتى لا يمكن تجنبها فى الحياة الإنسانية العادية. وأحيانًا أخرى كما حدث فى الحرب

الصليبية يظهر التزام جمـــاهيرى موجــه لتدمير حضـارة معينـة بدعـوى دينيـة، وهو ما لا يمكن تفسيره بدوافع إنسانية سوية.

إن نظرية الرموز السياسية لا تنظر لاتجاهات الجماعات الداخلية، والجماعات الخارجية بهذه الطريقة، ولكنها تعتبر الجماعات مثل أى رموز سياسية أخرى، يمكن اكتساب اتجاهات إيجابية أو اتجاهات سلبية نحوها أو حتى اتجاهات محايدة، خلال مراحل النمو المختلفة. مثال : فقد يكتسب الفرد اتجاهًا إيجابيًا قويًا نحو أعضاء الجماعة الداخلية كما حدث بين اليهود بعد الحرب العالمية، وقد لا يحدث مثل هذا الاتجاه الإيجابى القوى نحو جماعة داخلية أخرى؛ فالعمال الأمريكيون ليس لديهم اتجاه قوى فيما بينهم. وبالمثل فهناك جماعات خارجية تدعو للنزعات السلبية القوية كاتجاه الأمريكيين ضد الألمان فى أثناء الحرب العالمية، على حين أن الجماعة الخارجية نفسها (الألمان) لا تستثير هذه المشاعر السلبية القوية فى وقت آخر، فالأمريكيون من أصل ألمانى مواطنون أمريكيون مثل غيرهم.

تثير هذه الرؤى المتناقضة قضايا لم تجد حلولاً لها حتى الآن. بعض هذه القضايا عملى : إلى أى مدى تعتبر هوية الجماعة الداخلية ومصالحها ذات أهمية مركزية فى عالم الواقع؟ وتذكرنا التجارب الرائدة (٤٣) أن الولاء للجماعة يمكن أن يتحقق دون وجود مصالح مادية فى الواقع، ولكن هذه التجارب لا تذكر لنا الكثير عما إذا كان هذا الولاء يمكن أن يتحقق فى إطار واقع شديد التعقيد. لقد كانت هناك خبرات تداخلت فيها أعراق مختلفة لأجيال طويلة فى حرب البوسنة وهو موقف فعلى، وليس مجرد تصميم تجريبى معملى محدود. يتطلب اختبار مدى مركزية المصالح الجماعية فى عالم الواقع القياس المباشر لمفاهيم مثل هوية الجماعة الداخلية ومصالح الجماعة كما يدركها أعضاؤها، هذه المقاييس مازالت فى بدايتها إلى الآن (٣٤). فإذا ما توفرت هذه الأدوات، نستطيع أن نقول ونحن على ثقة مما نقول، إذا كان الإحساس القوى بهوية الجماعة الداخلية ومصالحها "كافيًا" لإحداث نشاط أو حركة أخلاقية جماعية فإنه "غير ضرورى"، مثال لذلك فقد أدى البحث الطويل إلى وجود دلائل إيجابية

محدودة عن أهمية هوية الجماعة أو مصالح الجماعة فى مقاومة الأمريكيين للسياسات التحررية الخاصة بالأجناس الأخرى (غير البيض) (٣٣) (٣٧) (١٠).

وهناك مجموعة أخرى من التساؤلات التى لا تجد إجابة وهى خاصة بالحدود النظرية. إن التمييز بين المفاهيم التى بدأنا بها له قوة كما ظهر من البحث الإمبريقى الذى ذكرناه، ولكنها قد تتداخل، فالحدود بينها ليست واضحة، بل تثير تساؤلات نظرية أخرى. مثال لذلك ما هى الحدود الفاصلة بين المصالح والنزعة الرمزية التى تم اكتسابها فى مرحلة مبكرة من الحياة، من السهل أن تميز بين الحسابات الاقتصادية الواقعية لشخص راشد حول سياسة ضريبية ضارة له شخصياً من جانب وبين قيمة اكتسبها أثناء فترة المراهقة. ولكن الأمور لا تجرى بهذا الوضوح دائماً.

ولكن أين موقع تهديد المكانة الاجتماعية؟ نظرية "الإحساس بوضع الجماعة" (٣) تصف تهديد جماعات الأقلية لمكانة الجماعات المهيمنة بوصفه دافعاً سيكولوجياً كتهديد تفوقها الاقتصادى. إن قصة الجنوب القديمة توضح هذه النقطة، فكثير من مناطق الجنوب لم تكن تعتمد على عمالة الملونين الرخيصة، وكثير من البيض الجنوبيين لم يكونوا مهددين فعلاً من الناحية الاقتصادية من قبل الملونين الفقراء، غير المتعلمين، ولكن كان هناك التمييز العنصرى، فقضية المكانة الاجتماعية (وليس المصالح) كانت هى المركزية، هناك غموض حول دور تهديد المكانة فى نظرية السياسة الرمزية أو نظرية الصراع الجماعى الواقعى.

أخيراً، فإن بعض صور الوعى الجماعى تستند بوضوح إلى إحساس واقعى بمصالح الجماعة. ويتضمن ذلك أن يكون الفرد عضواً فى جماعة، ويشعر أنه قريب منها سياسياً، ويشعر أن مصيره يرتبط بمصير أعضائها.

ويمكن أن نتخيل صورة أكثر رمزية للوعى الجماعى، حيث يكون الدور الفعلى أقل وضوحاً، ولكن المشاعر أكثر توهجاً (٣٨)، بعض اليهود الأمريكيين يشعرون بارتباط شديد لهويتهم الدينية ويحلمون بالعودة للقدس. ولكن ما هى المصالح الواقعية فى هذا؟ وقد يتوحد أبناء الصرب مع العثمانيين الذين خسروا الحرب فى القرن ١٤ دون أن يكون بينهم وحدة مصير. فهل هذه الظاهرة النفسية مثل الظاهرة النفسية التى تدفع وتدعم الجهود التى يبذلها أعضاء اتحاد مهنى من أجل رفع الأجور؟

الصفوة والجماهير

ما موقف نظرية السياسة الرمزية من العلاقة بين الصفوة والجماهير؟ وإذا أعدنا صياغة السؤال : هل الجماهير عرائس مثبتة فى خيوط تلهو بها الصفوة؟ أم أن الصفوة السياسية تسعى لرضا الجماهير طمعًا فى إعادة انتخابهم؟

من السهل أن نرى الجماهير معرضة لتحكم الصفوة، ولكن هذه القوة من السهل أن تواجه بما يحقق التعادل؛ فالمواطنون العاديون لديهم نزعات سياسية تجعلهم لاعبين نشطاء فى الموقف، مثال جيد على ذلك حركة الحقوق المدنية فى الخمسينيات والستينيات، لقد ركزت الدراسات على دور الصفوة فى تفسير تمرير قانون الحقوق المدنية فى الستينيات وانحياز البيض الجنوبيين للحزب الجمهورى (٤)، لقد حولت مكاسب الشماليين الديمقراطيين فى انتخابات عام ١٩٥٨ مراكز الجاذبية السياسية لدى الحزبيين السياسيين فى مجلس الشيوخ، حيث أصبح الحزب الديمقراطى أكثر تحرراً بفقد الديمقراطيين الجنوبيين لنفوذهم، وأصبح الجمهوريون أكثر محافظة بهزيمة الليبراليين الشماليين. وقد استجاب الجانبان للحقوق المدنية وعلى عكس هذا الوضع أشارت بحوث أخرى (١٦) إلى أن هذا التغير على مستوى الصفوة سبقته جهود مكثفة لمدة عقد من الزمان من خلال نشطاء من البيض الليبراليين ومن الداعين للحقوق المدنية من الملونين، ثم من المحافظين البيض.

نقطة ثانية خاصة بالعلاقة بين الجماهير والصفوة تتعلق بقوة معايير المجتمع، فقد كانت دعوة لينكول فى جانب الاتحاد فى الحرب الأهلية معرضة للخطر لانتشار العنصرية بين البيض الشماليين، أما تحرير العبيد بوصفه هدفًا محوريًا للحرب فجاء متأخراً وبتردد شديد خوفًا من أن تكلفه الدعوة أن يخسر انتخابات عام ١٨٦٤ وأن يقوم معارضوه بالتفاوض للتوصل لاتفاق يتضمن بقاء وضع العبيد. لقد قدم المؤرخون أمثلة محدودة عن مقاومة البيض لإصدار أحكام ضد السود دون محاكمة فى الجنوب. وهذا يؤدى للشك فى أن معايير المجتمع كانت تقبل إصدار أحكام دون محاكمة بوصفها استجابة مقبولة لمخالفات السود (المزعومة) (٦)، مثال آخر نجده فى الهولوكوست والذى لم يكن ليحدث ما لم تكن المعايير الشائعة فى المجتمع عن اليهود سلبية.

أخيراً، فإن الاعتراف بقدرة الجماهير على إحداث تغيرات سياسية تخدم ما يعتقدون أنه أهداف أخلاقية معنوية لا يجب أن يفهم منه أن دور الصفوة محدود أو غائب؛ فهناك كتابات كثيرة عن قوة الصفوة فى استخدام وسائل الإعلام للتأثير فى الرأى العام. وهناك بحوث قليلة أشارت إلى قدرة الإعلام على تغيير اتجاهات عميقة وقوية لدى الجماهير (١١) (١٨). ولكن تدفق المعلومات بقوة والذى ينعكس فى التغطية الإعلامية المكثفة له تأثير فى تقسيم الجماهير إلى أقطاب كل منها يتمسك بما لديه من نزعات مسبقة، وهو ما يشبه "نموذج التأثيرات الصغرى" عن تأثير الإعلام القصير المدى وهو ما نتوقعه من منظور السياسة الرمزية. وعلى مدى أطول من الوقت فإن التدفق القوى للمعلومات المتعارضة لجماهير لديها نزعات قوية سوف يقسمها إلى أقطاب متمايزة (٤٦).

ومع ذلك، فإذا كانت قوة الصفوة على التحكم فى تفكير الجماهير محدودة، فإن الأجندة السياسية يمكن أن تؤثر فى توجيه تفكير الجماهير نحو قضايا معينة فى صالح جانب معين على حساب الجانب الآخر، وتعزيز النزعات التى تعمل لصالح الجانب الأول. لقد استفاد الرئيس بوش من قضية ويلى هورتون **Willie Horton 1980** فى دعايته الانتخابية؛ بأن وجه تفكير الناخبين نحو الديموقراطيين على أنهم مبالغين فى التسامح حيال قضايا العنف التى يرتكبها السود (١٩). وبالمثل نجح بوش فى أن يضع قضية الخليج على قمة الأجندة السياسية للجماهير، وأصبح تقدير بوش مرتبطاً بتقدير قضية الخليج (١٢). وتستطيع الصفوة أن تؤثر فى اختيار النزعات التى تستثيرها من خلال صياغة القضايا وأسلوب تقديمها؛ فإعطاء الملونين امتيازاً ما يتسبب فى إثارة التعصب لدى البيض لأنهم سيدركونه باعتباره تمييزاً مضاداً للبيض فيثير مشاعر التهديد (١٠) وبالمثل فإن إدراك قضية تعليم لغة أجنبية بوصفه قضية ضد ثقافة الطفل وهويته الأصلية وليس لتعليم الطفل اللغة الإنجليزية كأداة للتعليم قد يثير نعرات طائفية قوية واتجاهات مضادة (٣٦).

هل العمليات التى تصفها السياسة الرمزية تصلح بوصفها أمثلة لسيكولوجية القوى الإنسانية؟ يتفق هذان المنظوران - منظور الصالح العام والقيم الكامنة ، ومنظور المصالح الشخصية - فى تقدير الطاقة الإنسانية القوية لتصبح مرتبطة وجدانيًا برموز سياسية مجردة، هذه الارتباطات يمكن أن تستثار من خلال البيئة المعلوماتية المحيطة بالفرد عندما يصبح راشداً، وتشكل قاعدة قوية للحركات السياسية الجماعية. وهذا يبدو بوصفه قوة إنسانية كبرى لها من المترتبات الاجتماعية ما لأى قوى إنسانية أخرى.

ولكن هذين المنظورين يفترقان فى نقطة مهمة؛ حيث تفترض نظرية السياسة الرمزية أن أهم النزعات السياسية الرمزية تكتسب فى مراحل قبل النضج بوصفها جزءاً من عمليات التعلم الاجتماعى السلبى التى يعكس الأفراد من خلالها المعايير السائدة فى بيئاتهم الاجتماعية، ثم تظل على درجة كبيرة من الثبات مدى الحياة. وتؤكد بعض مناحى سيكولوجية القوى الإنسانية على رؤية مختلفة؛ فتؤكد على حاجة الإنسان إلى التصميم الذاتى **Self-de termination** والحاجة للاستقلال واستمرار اكتسابه لخبرات جديدة من خلال تفاعله مع التحديات وتعبير الفرد عن قوته هذه خلال حياته كلها (٢١) (٢٥) (٤١). وتتفق نظرية السياسة الرمزية على أن بعض الاتجاهات السياسية تظل فى حالة مراجعة مستمرة فى مرحلة الرشد، وهى تلك الاتجاهات التى ليس لها قوة كبيرة وليس لها تأثير كبير على القرارات السياسية (٢٩).

هناك مدخل آخر تقدمه نتائج الدراسات التى تشير إلى أن النزعات الرمزية تمر بمرحلة تكون فيها معرضة للتغيير وهى سنوات نهاية المراهقة وبداية الرشد (٣٠)، مثال لذلك التلاميذ الذين يصبحون أكثر ميلاً لليبرالية السياسية حين يدرسون فى مؤسسات تعليمية ليبرالية(٢).

وتفسر نظرية السياسة الرمزية هذه الخبرات بوصفها انعكاسات لتوافق سلبى لبيئة ذات اتجاهات متغيرة (٢٠). ويمكن تفسير الظاهرة نفسها من منظور القوى الإنسانية بأنها انعكاس لعملية تروٍ وتدارس واختيار فى مراحل من العمر حيث تقل القيود.

هل العمليات التى تصفها نظرية السياسة الرمزية أمثلة للقوى الإنسانية؟ إن الهدف الأخلاقى فى الفعل السياسى الجماعى يعتبر مظهراً إيجابياً للطبيعة الإنسانية، بل قوة فريدة فى الطبيعة الإنسانية. إن بعض الذكريات الجماعية القوية تتعلق بأحداث ذات آثار حاسمة فى الإنسانية جمعاء؛ فمثلاً يعتبر الأمريكيون هزيمة المحور فى الحرب العالمية الثانية بوصفها حربهم العظيمة، ويعتبرون الحقوق المدنيــة قصة نجاح كبرى (٣٥). ومن المنطلق نفسه فهناك ذكريات جماعية رهيبــة كذكريات العبيــد، وذكريات النازى. فلا يوجــد أمريكى يحــبذ الاحتفـــاظ بالعبيد، ولا يوجــد ألمانى يحبذ النـــازية. (برغم وجود آراء متفاوتة حول الهولوكوست والنازية).

ولكن هل تسخر هذه القوى الإنسانية من قبل المواطنين العاديين من أجل الخير، أم أنها تسخر أحياناً من أجل الشر؟ من منظور السياسة الرمزية فإن القوى الإنسانية لا تعمل من أجل الخير فى ذاته أو من أجل الشر فى ذاته، لأن الفعل المعنوى الجماعى خيراً كان أم شراً يحدد من منظور من يعبر عنه، فالحرب الصليبيـة كانت لحماية المسيحية، برغم ما أهدر فيها من دماء وما لصق بها من عنصرية.

حركة تحرير العبيد تدرك الآن بوصفها قوة لازمة لمقاومة نظام سيئ يتقبل العبودية، ولكن فى زمان حدوثها كانت تدرك بوصفها حركة تهدد أسس المجتمع المدنى. وكان إصدار الأحكام دون محاكمة أمراً مداناً فى الجنوب ، ولكن كثيراً من هذه الأحكام كان يقبل ويبرر باعتباره عقاباً لسلوك مضاد للمجتمع من قبل السود، حتى الهولوكوست كانت لها تبريراتها من قبل النازى بوصفها حركة للتطهير العرقى. يرى كثيرون أن قتل الأطباء الذين يقومون بعمليات الإجهاض عمل إجرامى نابع من غياب الضمير، فى حين يراه البعض الآخر ذا هدف نبيل يتمثل فى حماية حقوق الأطفال العاجزين عن حماية أنفسهم.

إن القوى الإنسانية للفعل السياسى الجماعى لا تترجم بالضرورة إلى نواتج إيجابية للأطراف كلها، ومن هنا كان التحفظ فى الربط بين الفعل السياسى الجماعى وعلم النفس الإيجابى. قد يكون هناك تأثيرات إيجابية لقدرة الصفوة على تحريك العواطف القوية للجماهير من الاستخدام الفعال للرموز السياسية، وقد تكون هناك تأثيرات سلبية، وقد تكون تأثيرات مختلطة حيث إنها تعمل لمصالح فئة وضد مصالح فئة أخرى، فهى لا تحمل فى ذاتها الخير أو الشر، ولكنها فى كل الأحوال قوة مؤثرة، وسوف يظل فهم اتجاه هذا الفعل سؤالاً مهمًا على علماء النفس السياسى التوصل لإجابة له.

فى هذه العملية يحمل الصفوة عبئًا ثقيلاً من المسئولية الأخلاقية (٩) وذلك لما لديهم من قوى سياسية، ولأنهم يؤثرون بشدة فى الأرضية التى تلعب عليها النزعات الجماهيرية. فى حالة ثورة الحقوق المدنية فى الستينيات حال المحافظون الجنوبيون العنصريون دون أى اهتمام بالقضايا العنصرية من جانب الحكومة الفيدرالية منذ الثلاثينيات وحتى الستينيات لأنهم كانوا أصحاب القوة والسيطرة فى مجلس الشيوخ، وحين أصبحت حركة الحقوق المدنية لا يمكن تجاهلها، كانت القوة المتزايدة لليبراليين الديمقراطيين فى مجلس الشيوخ وزعامة الرئيس كيندى والرئيس جونسون ومعظم زعامات الجمهوريين فى مجلس الشيوخ كانت أساسية لخلق تدفق فى المعلومات قوى فى صياغته، ومقبول فى محتواه لدى الأغلبية من الجماهير الأمريكية بحيث تجمع الدعم الجماهيرى للتغيير الراديكالى. فى الوقت نفسه، كان المرشحون الجمهوريون المحافظون معارضين لهذا التغيير.

إذا كان علم النفس الإيجابى يرى أن البشر لديهم الاختيارات، وترى نظرية السياسة الرمزية أن الاختيارات السياسية تعكس دائمًا التزامًا أخلاقيًا له تاريخ لدى البشر، فلنا أن نتذكر أن الصفوة بشر أيضًا يعكسون العمليات نفسها، إلا أن اختياراتهم تتأثر بالحرص على القوة السياسية والاقتصادية.

مراجع الفصل العشرون

1 - Adorno, T. W., Frenkel-Brunswik, E., Levinson, D. J., & Sanford, R. N. (1950). *The authoritarian personality*. New York: Harper & Row.

2 - Alwin, D. F., Cohen, R. L., & Newcomb, T. M. (1991). *Aging, personality and social change: Attitude persistence and change over the life-span*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.

3 - Bobo, L. (1999). Prejudice as group position: Micro-foundations of a sociological approach to racism and race relations. *Journal of Social Issues, 55*, 445–472.

4 - Carmines, E. G., & Stimson, J. A. (1989). *Issue evolution: Race and the transformation of American politics*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

5 - Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. New York: Holt.

6 - Goldhagen, D. J. (1996). *Hitler's willing executioners: Ordinary Germans and the Holocaust*. New York: Knopf.

7 - Iyengar, S., & Kinder, D. R. (1987). *News that matters: Television and American opinion*. Chicago: University of Chicago Press.

8 - Katz, D. (1960). The functional approach to the study of attitudes. *Public Opinion Quarterly, 24*, 163–204.

9 - Key, V. O., Jr. (1961). *Public opinion and American democracy*. New York: Knopf.

10 - Kinder, D. R., & Sanders, L. M. (1996). *Divided by color: Racial politics and democratic ideals*. Chicago: University of Chicago Press.

11 - Klapper, J. T. (1960). *The effects of mass communications*. Glencoe, IL: Free Press.

12 - Krosnick, J. A., & Brannon, L. A. (1993). The media and the foundations of presidential support: George Bush and the Persian Gulf conflict. *Journal of Social Issues*, 49(4), 167–182.

13 - Lane, R. E. (1959). *Political life*. Glencoe, IL: Free Press.

14 - Lane, R. E. (2000). *The loss of happiness in market democracies*. New Haven, CT: Yale University Press.

15 - Lasswell, H. D. (1930). *Psychopathology and politics*. New York: Viking.

16 - Lee, T. (2002). *Mobilizing public opinion: Black insurgency and racial attitudes in the civil rights era*. Chicago: University of Chicago Press.

17 - Mansbridge, J. J. (Ed.). (1990). *Beyond self-interest*. Chicago: University of Chicago Press.

18 - McGuire, W. J. (1986). The myth of massive media impact: Savagings and salvagings. In G. Comstock (Ed.), *Public communication and behavior* (Vol. 1, pp. 173–257). Orlando, FL: Academic Press.

19 - Mendelberg, T. (2001). *The race card: Campaign strategy, implicit messages, and the norm of equality*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

20 - Miller, S., & Sears, D. O. (1986, February). Stability and change in social tolerance: A test of the persistence hypothesis. *American Journal of Political Science*, 30, 214–236.

21 - Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67.

22 - Reingold, B., & Wike, R. S. (1998). Changing the Georgia state flag: The impact of racial attitudes and southern identity. *Social Science Quarterly*, 79, 568–580.

23 - Rhea, J. T. (1997). *Race pride and the American identity*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

24 - Roig, C., & Billon-Grand, F. (1968). La socialisation politique des enfants [The political socialization of children]. *Cahiers de la Fondation Nationale des Sciences Politique*, No. 163.

25 - Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

26 - Schuman, H., Belli, R. F., & Bischoping, K. (1997). The generational basis of historical knowledge. In J. W. Pennebaker, D. Paez, & B. Rime (Eds.), *Collective memory of political events: Social psychological perspectives* (pp. 47–77). Mahwah, NJ: Erlbaum.

27 - Schuman, H., & Scott, J. (1989). Generations and collective memories. *American Sociological Review*, 54, 359–381.

28 - Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55, 79–88.

29 - Sears, D. O. (1983). The persistence of early political predispositions: The roles of attitude object and life stage. In L. Wheeler & P. Shaver (Eds.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 4, pp. 79–116). Beverly Hills, CA: Sage.

30 - Sears, D. O. (1990). Whither political socialization research? The question of

persistence. In O. Ichilov (Ed.), *Political socialization, citizenship education, and democracy* (pp. 69–97). New York: Teachers College Press.

31 - Sears, D. O. (1993). Symbolic politics: A socio-psychological theory. In S. Iyengar & W. J. McGuire (Eds.), *Explorations in political psychology* (pp. 113–149). Durham, NC: Duke University Press.

32 - Sears, D. O. (2002). Long-term psychological consequences of political events. In K. Monroe (Ed.), *Political psychology* (pp. 249–269). Mahwah, NJ: Erlbaum.

33 - Sears, D. O., & Funk, C. L. (1991). The role of self-interest in social and political attitudes. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 24, pp. 1–91). Orlando, FL: Academic Press.

34 - Sears, D. O., & Henry, P. J. (1999). Ethnic identity and group threat in American politics. *Political Psychologist*, 4, 12–17.

35 - Sears, D. O., Henry, P. J., & Kosterman, R. (2000). Egalitarian values and contemporary racial politics. In D. O. Sears, J. Sidanius, & L. Bobo (Eds.), *Racialized politics: The debate about racism in America* (pp. 75–117). Chicago: University of Chicago Press.

36 - Sears, D. O., & Huddy, L. (1992). The symbolic politics of opposition to bilingual education. In J. Simpson & S. Worchel (Eds.), *Conflict between people and peoples* (pp. 145–169). Chicago: Nelson-Hall.

37 - Sears, D. O., & Jessor, T. (1996). Whites' racial policy attitudes: The role of White racism. *Social Science Quarterly*, *77*, 751–759.

38 - Sears, D. O., & Kinder, D. R. (1985). Whites' opposition to busing: On conceptualizing and operationalizing group conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1141–1147.

39 - Sears, D. O., & McConahay, J. B. (1973). *The politics of violence: The new urban blacks and the Watts riot.* Boston: Houghton Mifflin. [Reprinted by University Press of America, 1981.]

40 - Sears, D. O., & Valentino, N. A. (1997). Politics matters: Political events as catalysts for preadult socialization. *American Political Science Review*, 91, 45–65.

41 - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.

42 - Sen, A. (1977). Rationality and morality: A reply. *Erkenntnis*, *11*, 225–232.

43 - Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (2nd ed., pp. 7–24). Chicago: Nelson-Hall.

44 - Wilson, J. Q., & Clark, P. B. (1961). Incentive systems: A theory of organization.

Administrative Science Quarterly, 6, 129–166.

45 - Zaller, J. (1992). *The nature and origins of mass opinion*. New York: Cambridge University Press.

46 - Zaller, J. (1997). The myth of massive media impact revisited: New support for a discredited idea. In D. Mutz (Ed.), *Political persuasion and attitude change* (pp. 17–78). Ann Arbor, MI: University of Michigan Press.

الفصل الحادى والعشرون

علم النفس الإكلينيكى الإيجابى(*)

قال الأستاذ فى لهجة اعتراض : "سيدى العظيم، ألا تعتقد أن علم الإجرام علم؟" أجاب الأب براون : "أنا لست متأكدًا. هل تعتقد أنت أن سير القديسين علم؟"

تساءل المتخصص بحدة : "ماذا تقصد ؟"

أجاب القس : "لا، إنه ليس دراسة الجن؛ ولا علاقة له بالسحرة والعرافين. ثم قال مبتسمًا : " إنه دراسة المقدسات، والقديسين... إلخ".

وكما ترى أن عصور الظلام حاولت أن تصنع علمًا عن الأفراد الطيبين. لكن عصرنا التنويرى والإنسانى يهتم فقط بالعلم الذى يبحث فى النماذج السيئة (G.K. CHESTER- TON,THE MAN WITH TWO BEARDS) .

إن علم النفس الإيجابى كما نراه له ثلاثة مكونات :

١ - دراسة الخبرة الإيجابية الذاتية.

(*) POSITIVE CLINICAL PSYCHOLOGY, : & CHRISTOPHER PETERSON. كتب هذا الفصل MARTIN E. P. SELIGMAN ، ترجمته أ.د عزيزة السيد .

٢ - دراسة السمات الإيجابية الفردية.

٣ - دراسة المؤسسات التى تعين على تحقيق المكونين السابقين. (١٨)

فى هذا الفصل، سوف نناقش التغيرات الممكنة التى يقدمها علم النفس الإيجابى لعلم النفس الإكلينيكى ليصبح اتجاهًا متميزًا ضمن العلوم الاجتماعية[١] .

علم النفس الإيجابى أمس واليوم وغدًا

لأن بدايات علم النفس الإيجابى كانت عام ١٩٩٨، فى أثناء وقت السلم والرخاء فى الولايات المتحدة الأمريكية، فإن نظرتنا تنبع من أن علم النفس الإيجابى ينتعش تحت تأثير الظروف السوية اجتماعيًا. أما إذا توقفت عجلة الظروف الجيدة، فإن العالم سيعيد توجيه موارده نحو الدفاعات، والانهيار، وتوجيه تعاطفه نحو دراسة ضحايا الاضطرابات، وسوف تتفوق الانفعالات السلبية على الانفعالات الإيجابية.

لقد أدى حدوث الهجوم الإرهابى على المركز التجارى فى ١١ سبتمبر ٢٠٠١ إلى تغيير تفكيرنا. ولا يعنى ذلك أن علم النفس الإيجابى عليه أن ينسحب، بل إنه الآن أكثر أهمية من أى وقت مضى. ففى أوقات الشدة، كالوقت الراهن، فإن دراسة الانفعالات الإيجابية لا تخرج عن السياق. فالثقة، والتفاؤل، والأمل، على سبيل المثال، تعيننا بطريقة أفضل عندما تكون الحياة صعبة. ففى أوقات الشدة، يكون فهم وبناء القوة والفضائل مثل التكامل، والاعتدال، والشجاعة والرؤية الصحيحة للأشياء، والولاء أكثر إلحاحًا . وفى أوقات الشدة، يصبح دعم ومساندة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية، والأسرة القوية، وحرية الصحافة ذا أهمية مضاعفة وملحة.

ولأنه يركز على ما هو إيجابى، فإننا نفكر أن علم النفس الإيجابى يمثل واحدًا من أفضل السبل لمساعدة الأفراد فى أوقات الشدة. إن أهم مايحتاج إليه الأفراد الذين يعانون من المجاعة، والاكتئاب، أو النوبات الانتحارية هو التخفيف من معاناتهم. إنهم فى أمس الحاجة إلى القوة والفضيلة، والأصالة، والهدف، والتكامل. أكثر من هذا،

إن تخفيف الشعور بالمعاناة غالبًا ما يعتمد على تنمية الشعور بالسعادة وبناء الشخصية. إن الانفعالات الإيجابية تبطل فاعلية الانفعالات السلبية. وتشير الدراسات التجريبية في المعمل إلى أن الأفلام التى تستحدث الانفعال الإيجابى تؤدى إلى تشتيت الانفعال السلبي سريعًا (٥). فإن الفضائل ومواطن القوة تعمل فى اتجاه مضاد للشعور بالأسى والاضطرابات النفسية، وقد تكون هى المفتاح لبناء القدرة على استعادة القوة بعد الضعف (١٢). وكما سنناقش فى نهاية هذا الفصل أن أفضل المعالجين ليس هو من يساعد على الشفاء من الانهيار فقط، ولكن من يساعد الأفراد على تحديد القوى والفضائل الإنسانية وبنائها.

فى مناقشة التأثير المستقبلى لعلم النفس الإيجابى، فإننا نحتاج لتأكيد مواصفات "إذا كان ناجحًا" ففى خلال أعوام عشرة من الآن، ما هى المحكات التى نستخدمها للحكم على هذه الحركة الناشئة التى بدأت فى عام ١٩٩٨ بأنها نجحت؟ فالمحك الأول هو الاكتشاف العلمى الجاد، وليس العلم الحالى، فكتابة مقال تتوفر فيه الحماسة لإظهار أهمية الإيجابية غير كافية لتوليد مجال نعتبره ناجحًا. أما المحك الثانى فهو نمو تصنيف جوانب التميز الإنسانى المقبولة، وثبات وصدق الوسائل التى تستخدم فى قياسها، أما المحك الثالث فهو انتشار التطبيقات ذات الفائدة للاكتشافات والتصنيفات العلمية فى الصناعة، فى الوالدية، وفى التربية، وفى قنوات الاتصال، وفى العيادة .لأننا متفائلون نحو انتعاش العلم، فإننا نهتم الآن بصفة خاصة بالتأثيرات التى يحدثها علم النفس الإيجابى فى علم النفس الإكلينيكى، فسوف نركز مناقشتنا على تأثيره على علم النفس الإكلينيكى، وفى هذا السياق سوف نناقش أفكارنا عن القياس، والتصنيف، وعلم أسباب الأمراض، والعلاج والوقاية.

تصنيف القوى الإنسانية

إن نقطة الانطلاق لعلم النفس الإيجابى هى ابتكار تصنيف قوى، أو ابتكار مجموعة من الفئات التى تعكس مجالات للتميز الإنسانى. إن علم النفس الإكلينيكى الإيجابى

لا يستطيع تحقيق تقدم ما مادام يستخدم لغة المرض والعجز. إن التصنيف الإيجابى الذى نتصوره يمكن أن يمثل تصنيفًا دوليًا مثل DSM 1 ، وفى الوقت الذى يصدر فيه هذا التصنيف، فسوف يمثل أساسًا لهذا المشروع. وقد حدث لقاء فى فبراير ١٩٩٩ بين عدد من الشخصيات البارزة لبدء هذا العمل. وهذه الشخصيات هى : دون كليفتون، مايك شيكزنتميهالى، إد دينر، كاثلين هول جاميسون، روبرت نوزيك، دان روبنسون، مارتن سياجمان، جورج فايلانت مع دريك إزاكويتز كسكرتير التسجيل .

وقد كان هدف هذا اللقاء هو تحديد المكونات الكامنة للحياة الجيدة، التى تكون أساسًا للتصنيف، وتعد جدولاً لأعمال الأبحاث فى علم النفس الإيجابى، والعلم الاجتماعى الإيجابى. وبعد مناقشة الاعتبارات عن خصوصية الثقافة لمثل هذا العمل، وكيف يمكن له أن يرتبط بالأفكار التقليدية للحياة الجيدة، تم وضع قائمة للخصائص التى تعتبر أول التقديرات التقريبية لهذا الموضوع ، ولقد أطلقنا عليها "القصور" (mansions) ، ثم "المنطلقات" والآن " القوى ". ونحن نستخدم "الفضائل" لتأكيد مدلول المتميز الذى يرتبط بالمعنى الذى أورده أرسطو.

فى يوليو عام ٢٠٠٠، فإن مشروع التصنيف "القيم فى محك الفعل"values in action VIA قد بدأ بدعم من مؤسسة مايرسون، وشبكة علم النفس الإيجابى، وإشراف كريستوفر بيترسون وجورج فايلانت. وفيما يلى تقرير عن هذا العمل، بعد عام واحد من مشروع يستغرق ثلاث سنوات، وباستخدام البداية التى كانت مع لقاء عام ١٩٩٩، فإننا نتساءل : ما الذى يجعل خاصية إنسانية ما قوة فى التصنيف الذى وضعناه ؟ وقد توصلنا إلى سبعة محكات هى :

١ - إن القوة يجب أن تكون مثل السمة، بمعنى أن يكون لها **عمومية عبر المواقف وثبات عبر الزمن**. واتساقًا مع المنطق الأساسى لعلم النفس الايجابى ، فإن القوى الإنسانية تحتمل أكثر من مجرد غياب الضغط والاضطراب ، إنها تتجاوز نقطة الصفر فى اهتمامات علم النفس التقليدى بالمرض ومواضع النقص، وتجذب الانتباه نحو نوعية الحياة.

٢ - إن وجود القوة **مصدر للاحتفال بها ، وغيابها مصدر للحزن عليها** . فالقوة **لها قيمتها** فى ذاتها حتى فى حالة غياب فوائد واضحة منها .

٣ - **إن الآباء يحاولون أن يغرسوا القوى الإنسانية فى أبنائهم**. قد يوضح هذه الفكرة التجربة الآتية عما يتمناه الآباء لأبنائهم : ماذا يريد الآباء لأبنائهم حديثى الولادة؟ قد يجيب غالبية الآباء : "إننى أريد أبنى أن يكون إنسانًا عطوفًا، أمينًا وحصيفًا". وقد لا يذكر الغالبية أنهم يريدون لأبنائهم أن يتجنبوا المرض النفسى. و لا يذكرون أنهم يريدون أن يعمل أبناؤهم فى إدارة متوسطة.

٤ - إن المجتمع الأكبر يوفر **المؤسسات التى ترتبط بها الممارسات لغرس القوى** . ويمكن عمل محاكاة لذلك من خلال الأمثلة الآتية : تتخذ التدابير بحيث تسمح للأطفال والمراهقين أن ينفذوا ويطوروا مكامن القوة فى سياق آمن يكون التوجيه فيه واضحًا وصريحًا. ومثال ذلك مايحدث فى مجالس الطلبة فى المدارس الثانوية بهدف تنمية المواطنة ، والجماعات الصغيرة لتنمية روح العمل فى فريق ، وفصول للتعليم الدينى بوصفها محاولة لإرساء أساس الروحانية .

٥ - إن الثقافات تقدم **نماذج الدور والحكايات ذات المغزى الأخلاقى** التى توضح القوى بصورة أساسية وواضحة. هذه النماذج قد تكون حقيقية، أو مشكوكًا فى صحتها، أو مجرد أسطورة .

٦ - **إن هناك استثناءات** فيما يختص بالقوة. فعلى سبيل المثال، الأطفال الذين يظهرون قوة فى فترة عمرية مبكرة جدًا، أو بصورة أكثر ارتقاء عن المألوف ، وعلى النقيض هناك أطفال آخرون يتجنبون تمامًا استثمار القوة الموجودة لديهم بالفعل. وتشير هذه المحكات إلى أن القوة فى هذا الصدد متميزة، وتساعد على التفسير النفسى الحيوى.

٧ - لكى يتضمن التصنيف قوة ما،لابد وأن تكون لهذه القوة **قيمتها فى كل ثقافة فرعية كبرى**. سواء كان ذلك سوف ينطبق على ألمانيا فى عام ٢٠٠٥، أو انطبق فعلاً فى الصين فى عام ١٩٦٦ فإن ذلك أمر عملى، لكن على أقل تقدير إذا كان تصنيف القوى

التى وضعته Values in actin classi fication مفيداً فى الحاضر، فإنه لابد أن يكون هناك أعمال موازية تفيد فى أوقات أخرى. لابد وأن يحاول الفرد من أجل تصنيف عالمى للقوى له قدر من العمومية لكى يطبق فى الأوقات والثقافات كلها. مثل هذا المشروع ، إذا كان ممكنًا، يعد أبعد من هدفنا الأول. فإن القوى التى يركز عليها يشترط أن لا تكون خلافية ، ولا أن ترتبط بالسياسة . ومن ثم، يتوفر فيها محك اتفاق الثقافات الفرعية على تقييمها . إننا لا ننوى إعداد قائمة بالقوى من وضع مجموعة من الأساتذة الأكاديميين فى منتصف العمر فى فيلادلفيا، وإلا لما كان هناك سبب للأخذ بدرجة تفضل القيم السماوية التى قدمها توما الإكوينى ، أو قسم مرشد الكشافة . إن مانقدمه يعد محاولة لكى يكون المشروع وصفيًا، متحرراً من التحيزات السياسية والعقائدية، والجنسية، والاجتماعية، والاقتصادية.

كيف يمكن أن نميز بين القوى والمواهب والقدرات؟ إن الحدود بينها غير واضحة، وتعتمد على تمييز غير محسوم ومفتوح للجدل . ومع ذلك، فإننا نريد أن نميز القوى والفضائل (مثل الأمانة والأمل) عن المواهب والقدرات (الذكاء اللفظى، سرعة شد العضلات، طبقة الصوت الممتازة) وتتضمن بعض الفروق التى تهتم بها. أولاً : إن المواهب والقدرات فى ظاهرها تبدو فطرية، وأكثر ثباتًا، وأقل من القوى والفضائل خضوعاً للإرادة. ثانياً : تبدو المواهب والقدرات أكثر قيمة من حيث نتائجها المحسوسة (كالثروة) أكثر من قيمتها فى ذاتها. حقًا إن الفرد الذى لا يفعل شيئًا بموهبته كارتفاع مستوى الذكاء، يتصرف بما يؤدى إلى ازدرائه. وعلى النقيض ، لم نسمع نقداً لشخص لم يستخدم أصالته أو خلقه الطيب .

إن هذا الفصل ليس هو المكان المناسب لمناقشة الإرادة الحرة والتصميم ، لذلك فإننا نكتفى بالإشارة إلى تشككنا القوى فى أن علم النفس الإيجابى، باعتباره مجالاً ناشئًا، سوف يؤدى بالضرورة بالعلماء الاجتماعيين إلى التشبث بالدور المهم الذى يقوم به الاختيار فى النشاط الإنسانى. إذا لم نكن نستطيع الحديث عن النشاط المصحوب

بالفضائل على أنه الاختيار الإرادى، فإنه إذن يتنكر فى ثوب الفضيلة. وهكذا، يكون لدينا فرق ثالث وهو أن تحديد المواهب والقدرات لا يحتاج إلى الاختيار الحر.

كيف يمكن أن نميز القوى عن الإنجاز، أو عن النتائج التى تنتج من النشاط المصاحب للقوى؟ إن الإنجاز الذى يمثل نتاجًا للقوى يتضمن انفعالات إيجابية (السعادة، المرح، الرضا) والعلاقات الحميمة (الحب، الصداقة) وتقبل الذات والآخرين، والصحة النفسية وجودة الحياة، والرضا المهنى والنجاح، والأنشطة الترويحية وشغل وقت الفراغ المشبع، والأسر المستقرة القوية، والمجتمعات الآمنة المدعمة .

إن الجدول التالى (٢١ - ١) يقدم صورة أولية لتحديد القوى والفضائل. وهذه القائمة ليست جامعة مانعة، لكنها بداية ذات فائدة. وبلا شك سوف تتغير هذه القائمة عدة مرات على مدار مشروع التصنيف. ولقد بدأنا بست فئات فرعية للقوى التى تتضح من خلال مراجعة التراث، مقسمين كلاً منها إلى مجموعات فرعية تمت صياغتها بمفردات سيكلوجية .

وهذا التصنيف بالطبع يؤثر فى DSM.IV من حيث موقع مريض نفسى ما على كل قوة من القوى ، و كيف تعمل هذه القوى على الحماية من الأمراض النفسية؟ كيف يغير العلاج هذه القوى ، وكيف يغير بناء القوى الاضطرابات؟ إن مجال علم النفس والطب النفسى يتقبلان مبدأ أن الاضطرابات العقلية الحقيقية التى ذكرت فى تصنيف DSM هى الاكتئاب، وإدمان المخدرات، واضطرابات تفكك الهوية .. إلخ. ربما يكون تصنيف القيم فى محك الفعل Value In Action أكثر قدرة على تقديم بدائل أفضل : ماذا يعنى غياب خاصية القوة؟ فمثلاً : تصور شخصًا ليس لديه ولو قدر ضئيل من الأمانة، وبدون أمل، وخاليًا من مشاعر العطف. إننا نريد أن نجازف باحتمالية أن غياب هذه الفضائل هو الاضطراب الحقيقى بعينه، وأن الفئات التى ذكرت فى DSM قد تكون مجرد مجموعات تتداخل تداخلاً غير دقيق مع أوجه القصور الأساسية.

الجدول (٢١-١) يوضح القائمة الأولية للقوى

الحكمة والمعرفة	حب الاستطلاع، الاهتمام، حب التعلم، الحكم، التفكير الناقد، انفتاح العقول، الذكاء العملى، الإبداع، الأصالة، البراعة ، القدرة على رؤية الأشياء وفقًا لعلاقتها الصحيحة.
الشجاعة	البسالة، بذل الجهد ، المثابرة، التكامل، الأمانة، الأصالة، الحماس ، الحيوية.
الحب	الانتماء، الاتصال المتبادل، الرحمة ، الكرم،الرعاية ، الذكاء الاجتماعى، الذكاء الشخصى، الذكاء الوجدانى.
العدالة	المواطنة، الواجب، الولاء، العمل فى فريق، المساواة، البعد عن التحيز، القيادة.
الاعتدال	التسامح، الرحمة، التواضع، ضبط الذات، تنظيم الذات، البساطة، الحذر، الحصافة.
السمو والتفوق	تقدير الجمال والتميز، خشية الله، الدهشة ، الاعتراف بالفضل، الأمل، التفاؤل، التفكير المستقبلى، القدرة على المزاح والروحانية، الشعور بالهدف، الإخلاص ، حس الدعابة، النزعة الدينية.

القياس

هناك استراتيجيات عديدة لقياس هذه القوى الإنسانية : مقاييس سلوكية، أو تقارير الزوج والزوجة، أو القياسات البيولوجية.. إلخ. وبالنسبة لدليل تشخيص الأمراض DSM ، فإن من أكثر استراتيجيات القياس شيوعًا هى المقابلات المقننة، والاستبانات ، هاتان الاستراتيجيتان يستخدمان فى قياس القوى الإنسانية. وقد بدأ فولن وفولن Volin & Volin أولى المحاولات الرائدة عام ١٩٩٦ باستراتيجية المقابلات، التى يمكن أن تتحول إلى مقابلات مقننة لكى تقابل جداول الاضطرابات الانفعالية والفصام، والمقابلات الإكلينيكية المقننة للتشخيص الإكلينيكى DSM. إن مجموعة "القيم فى محك الفعل" VIA

سوف تحاول أن تنشىء مقابلات مقننة للشباب والراشدين، على ضوء التصنيفات المذكورة فى قائمة القوى. هناك استبانات عديدة لقياس القوى المحددة فى الجدول السابق. يعد تقييم أى هذه الاستبانات أكثر فائدة جزءاً من عمل مجموعة القيم فى محك الفعل.

ومن المحاولات التى يجدر ذكرها هنا ما قامت به مؤسسة جالوب إدوارد دينر Edward Diener ، وديريك إزاكويتز Derek IsaaCowitz مع مارتن سليجمان، لوضع استفتاء عام لقياس العديد من القوى عبر الزمان، والمكان، والنظام السياسى. إن وجود أدوات صادقة، وثابتة ومستقرة للقياس مهم جداً لطرح التساؤلات عن علم أسباب الأمراض، وعن التفاعل بين القوى وبين الاضطرابات الإكلينيكية.

علم (منشأ) أسباب الأمراض

إن الفرض الرئيسى عن القوى وأسباب الاضطرابات الإكلينيكية هو أن بعض عناصر القوة تعمل فى اتجاه يحمى من الاضطرابات. فالتفاؤل، على سبيل المثال، يعمل على الحماية من الاكتئاب، والتدفق فى التدريبات الرياضية يعمل على الحماية من إدمان العقاقير، وفاعلية الأخلاقيات والمهارات الاجتماعية تعمل فى اتجاه مضاد للفصام. إن اختبار هذه الفروض يتطلب قياس القوى، وقياس الاضطرابات عبر الزمن، واستخدام الاستراتيجيات الطولية والتجريبية فى الدراسة بصفة عامة، فإن منظور علم النفس الإيجابى يقترح أن نظرية الدفع فى الاتجاه المضاد عن طريق العوامل الواقية خاصة القوى التى يحددها "القيم فى محك الفعل" VIA سوف تلقى ضوءاً على أسباب المرض للاضطرابات الكبرى والتى تمثل أمراً محيراً لدرجة كبيرة حتى الآن.

العــــلاج

إننا على وشك أن نغامر بطرح قضية خلافية عن سبب فاعلية العلاج النفسى فى الوضع الراهن. نحن نقترح أن علم النفس الإيجابى، ولو أنه مبدئى وحدسى، فهو مكون عظيم ونشط فى العلاج كما يحدث الآن، ويمكن أن يصبح اتجاهاً أكثر فاعلية

فى العلاج النفسى إذا ماتم الالتفات إليه وتقويته (١١). ولكن قبل تنفيذ ذلك، فإنه من الضرورى طرح ما نعتقده عن المكونات المحددة فى العلاج. إننا نعتقد أن هناك أشياء محددة وواضحة فى العلاج النفسى، مثل العلاج المعرفى للرهاب، والمواجهة فى اضطراب الوسواس القهرى. لكن هذا التحديد فى الفنيات لمواجهة الاضطرابات لا يقدم لنا صورة كاملة عن العلاج .

هناك ثلاثة أشياء لاتتسق مع الإطار تواجهها نظريات خصوصية الفاعلية فى العلاج النفسى وهى :

أولاً : إن دراسات الفاعلية (الدراسات الميدانية للواقع الفعلى فى العلاج النفسى) فى مقابل الدراسات المعملية لكفاءة العلاج النفسى، قد كشفت عن فائدة كبيرة فى العلاج النفسى؛ إذ إن دراسة استجابات متلقى العلاج على سبيل المثال، قد كشفت عن أن ٩٠٪ من المستجيبين قد أوردوا فوائد واقعية، فى مقابل ٦٥٪ من دراسات كفاءة نوعيات محددة فى العلاج النفسى (١٦ , ١٥).

ثانيًا : بمقارنة أحد العلاجات الفعالة بعلاج فعال آخر، فإن تحديد أو تخصيص مميزات معينة توجد فى أحد العلاجات ولا توجد فى الآخر ، يبدو أمرًا لا وجود له ولا تأثير له فى الواقع (٢١ , ٨ , ٣). ويبدو أن موضوع التحديد لايجد سندًا قويًا فى الواقع ، وهو ما يصدق أيضًا فى كثير من التراث الخاص بالعقاقير.

ولقد ناقش متخصصو مناهج البحث نتائج هذه الدراسات، لكنهم لا يستطيعون أن يتجاهلوا القصور العام فى تحديد خصوصية العلاج . فالحقيقة هى أنه ليس هناك من بين فنيات العلاج النفسى ما يثبت تأثيرات محددة وواسعة إذا ما قورنت بغيرها من الفنيات أو بالعقاقير.

ثالثًا وأخيرًا، من الأخذ فى الاعتبار، تأثير العلاج الوهمى **placebo** الذى كشفت عنه الدراسات كلها فى العلاج النفسى والعلاج بالعقاقير. فى التراث الخاص بالاكتئاب، حيث إن حوالى ٥٠ ٪ من المرضى قد استجابوا للعلاج الوهمى بالعقاقير، إن العقاقير أو المعالجات المحددة ذات الفاعلية عادة ما تضيف ١٥٪ إلى النسبة السابقة، و ٧٥٪ من تأثير عقاقير مضادات الاكتئاب يمكن أن تحسب بسبب طبيعتها الوهمية (٧).

لماذا يعد العلاج النفسى فعالاً لدرجة كبيرة؟ لماذا يكون هناك تحديد محدود للغاية فى فنيات العلاج النفسى، أو فى العقاقير؟ لماذا هذا التأثير الكبير للعلاج الوهمى؟

إن الكثير من الأفكار المرتبطة بالعلاج قد وضعت مقدمًا تحت الاسم الخطأ "غير نوعي". non specifics إننا نعيد تسمية نوعين منهما نطلق على النوع الأول الاستراتيجيات العميقة، والنوع الثانى التكتيك. فمن بين التكتيكات التى يستخدمها المعالج فى العلاج الجيد الانتباه الجيد، وأن يكون شخصية مؤثرة، وبناء علاقة مع العميل مستخدمًا الحيل الخاصة بهذه العلاقة على سبيل المثال أن نقول : دعنا نتمهل برهة هنا ، بدلاً من دعنا نتوقف هنا ، بما يساعد على بناء الثقة وتشجيع العميل على أن ينطلق فى الحديث ويذكر المشكلات ويحددها...

إن الاستراتيجيات العميقة ليست غامضة، فإن المعالجين الأكفاء يستخدمونها فى أغلب الأوقات(٤)، لكنهم نادراً ما يطلقون عليها مسميات محددة ولا يخضعونها للدراسة. فنحن نكون منغلقين داخل نماذج المرض حتى أننا لا ندرب طلابنا على تعلمها. ومع ذلك، نحن نعتقد أن معظم هذه الاستراتيجيات العميقة هى الفنيات التى اقترحها علم النفس الإيجابى. فعلى سبيل المثال، إن إحدى الاستراتيجيات العميقة "غرس الأمل" (٢٢ ، ١٣). إننا نعتقد أن هذه الاستراتيجيات العميقة يمكن أن تكون موضوعًا عامًا على متصل العلم، ونعتقد أنه يمكن أن تبتكر الفنيات الجديدة بحيث تعظم من مواطن القوى الإنسانية (١٤).

ويعد بناء القوى الواقية فى مواجهة المرض، استراتيجية أخرى. إننا نعتقد أنها استراتيجية عامة لغالبية المعالجين النفسيين؛ فهم يبدأون بتحديد ما لدى العميل من قوى لمساعدته على بناء قوى متنوعة، ولا يكتفون باستخدام فنيات محددة للشفاء من الانهيار. ومن القوى التى تبنى فى العلاج النفسى الشجاعة، والمهارات الاجتماعية، العقلانية، والاستبصار، والتفاؤل، والأصالة، والمسئولية، والمثابرة، والواقعية، والقدرة على الاستمتاع والتفكير المستقبلى والمسئولية الشخصية وثم تحديد الهدف. لنفترض لحظة أن بناء هذه القوى له فاعلية علاجية واسعة أكثر من المكونات المحددة فى العلاج التى تم اكتشافها، إذا صح هذا، فإن المحددات المحدودة التى نجدها عند مقارنة الأنواع النشطة من العلاج، أو العقاقير المختلفة، وكذلك أيضًا تأثيرات العلاج الوهمى سوف تصبح واضحة.

ومن الاستراتيجيات العميقة الأخرى القص أو السرد، نحن نعتقد أن رواية الفرد عن حياته، تعطى المعنى لما يبدو مشوشًا، أو متجزئًا، وكشف المسار فى حياة الفرد، والنظر إلى حياة الفرد بمشاعر القوة أكثر من مشاعر الضعف أو شعور الضحية (٢). إننا نعتقد أن العلاج النفسى كله يشجع هذا السرد الذى يعمل بوصفه واقيًا فى مواجهة الاضطرابات النفسية، كما يفعل الأمل. مع ملاحظة أن السرد ليس موضوعًا أوليًا فى البحث فى عملية العلاج، لأنه ليس لدينا فئات للسرد، كما أننا لا ندرب طلابنا على تيسير عملية السرد .

إن اعتبارات علم النفس الإيجابى فى العلاج النفسى تكشف نقطة أساسية مظلمة فى نتائج الأبحاث، فالبحث فى صدق العلاجات ميدانيًا يركز فى صورته الراهنة فقط على صدق الفنيات النوعية التى تعالج الانهيار وما يحدده دليل تشخيص الأمراض. إن التأكيد الموازى فى مؤسسات العلاج على تجربة أنواع العلاج الموجهة مباشرة إلى علاج الانهيار قد تجرد المريض من أفضل أسلحته فى مخزن أسلحة العلاج ، والتى تجعل من المريض إنسانًا قويًا . وبالعمل باتباع النموذج الطبى والنظر فقط إلى شفاء الجراح، فإننا بوصفنا متخصصين فى علم النفس قد أخطأنا فى توجيه علمنا وما يترتب عليه من ممارسات. فاحتضان النموذج الطبى فى العلاج النفسى، يفقدنا حقنا فى الوجود بوصفنا متخصصين فى علم النفس، وحق الوجود هنا يتضمن كلا من الشفاء من الضعف، وإثراء القوة.

الوقاية

كيف يمكن أن نمنع إصابة الشباب وصغار السن بمشكلات كالاكتئاب أو إدمان العقاقير أو الفصام إذا كانوا من المهيئين بالوراثة للإصابة بها، أو الذين يعيشون فى بيئات تغذى هذه المشكلات؟ كيف يمكن أن نمنع العنف الذى يحدث فى المدارس بين الأطفال الذين يحملون السلاح، ويعيشون تحت مراقبة أبوية ضعيفة؟ ما تعلمناه على مدار خمسين عامًا هو أن نموذج المرض لا يقربنا من مفهوم الوقاية من هذه المشكلات. حقًا،

إن الخيوط الكبرى فى الوقاية تأتى من رؤية تركز على بناء الكفاءة بصورة منظمة، وليس من تصحيح الضعف فقط (٦).

لقد اكتشف علماء النفس أن هناك قوى فى الإنسان تعمل فى اتجاه مضاد للأمراض النفسية مثل الشجاعة، والرؤية المستقبلية، والتفاؤل، والمهارات الاجتماعية والأمانة والأخلاقيات، والأمل و المثابرة والقدرة على التدفق، والاستبصار. إن غالبية عمل الوقاية فى القرن الحالى يكون فى خلق علم لدراسة القوى، تتركز رسالته فى فهم وتعلم كيفية دفع هذه الفضائل فى الأفراد صغار السن. إن بناء معينًا لاينضب من القوى الواقية هو بمثابة العنصر المفتاحى للوقاية من الاضطرابات الإكلينيكية.

إن عملنا فى مجال الوقاية يتخذ اتجاهًا، ويعظم مهارة يملكها كل الأفراد لكن عادة ما توجه إلى المكان الخطأ. إن المهارة هى "الدحض أو التفنيد". وتعلمها يمثل قلب التفاؤل المتعلم. إذا ما وجه إليك منافس فى العمل اتهامات زائفة بالفشل، وعدم الأحقية فى المكان الذى تشغله ، سوف تدحض أو تفند هذه الاتهامات. سوف تقدم الحقائق الدالة كلها على عكس ما يقول. ولكن إذا وجهت أنت الاتهام إلى ذاتك بأنك لا تستحق المكانة التى تشغلها، والتى تمثل مضمون بعض الأفكار التشاؤمية، فإنك لن تدحض هذا الاتهام. إذا جاءت الاتهامات من الداخل فإننا نصدقها. لذلك فإنه فى برامج التفاؤل المتعلم، نعلّم الأطفال والناضجين أن يتعرفوا على أفكارهم المأساوية، وأن يصبحوا ماهرين فى دحضها (٢٠, ١٥, ١٢, ١٠).

إن هذا التدريب له فاعليته، وفور تعلمه يعد تدعيمًا للذات؛ فقد أشرنا إلى أن التفاؤل المتعلم يمنع الاكتئاب والقلق فى الأطفال والراشدين. وقد يخفض حدوثه تقريبًا إلى النصف فى العامين القادمين. ونحن نذكر ذلك لكى ندلل على أن بناء القوى مثل التفاؤل، وتعليم الأفراد كيف يستخدمونها، سيمنع حدوث الاكتئاب والقلق، بفاعلية تفوق مجرد إصلاح ما تم تدميره، وبالمثل، فإننا نعتقد أنه فى حالة إدمان العقاقير بين الشباب الذى يعيش فى بيئات تعرضهم للخطر ، فإن الوقاية الفعالة ليست علاجًا، وإنما هى

تحديد القوى وتقويتها فى نفوس هؤلاء الشباب. فالشباب صاحب العقلية المستقبلية، ولديه مهارات العلاقات مع الآخرين، ويستمد التدفق من تدريباته الرياضية، يكون أقل عرضة لخطر إدمان العقاقير. إذا أردنا منع ظهور الفصام فى صغار السن المهيئين بالوراثة للإصابة، فذلك يجدى فى إصلاح ما فسد أو علاج المرض وإنما يمكن أن نقترح أن صغار السن الذين يتعلمون المهارات الفعالة فى بناء العلاقة مع الآخرين، ولديهم أخلاقيات قوية، ويتعلمون المثابرة على العمل فى وجود الضغوط، يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض الفصام.

إذن، هذا هو موقف علم النفس الإيجابى من الوقاية. إنه يدعى أن هناك مجموعة من المضادات فى مواجهة المرض النفسى : السمات الإنسانية الإيجابية، ومكونات تصنيف القيم فى محك الفعل. فبتحديد وتعظيم هذه القوى، وتقويتها بعد تحديدها بالنسبة للأفراد المعرضين للخطر، فإن علماء النفس يمكنهم تقديم وقاية فعالة. إن العمل بصفة عامة على الضعف الإنسانى والتدهور العقلى، قد أدى إلى وجود علم ضعيف الفاعلية فى الوقاية (٢٣). إن متخصصى علم النفس يحتاجون الآن إلى الدعوة إلى بحوث كثيرة على فضائل الإنسان ومواطن القوة فيه. إن تصنيف قوى الإنسان وقياسها بأدوات يتوفر فيها الصدق والثبات سوف يكون الأساس العلمى المركزى لهذه الوقاية. ويحتاج الباحثون إلى عمل الدراسات الطولية والتجارب الملائمة لفهم نمو هذه القوى ، فهم فى حاجة إلى تصميم برامج التدخل النفسية واختبارها لبناء هذه القوى، كما يجب على الممارسين أن يدركوا أن أكثر أعمالهم الجيدة فى حجرة الإرشاد هو أن يميزوا مواطن القوة أكثر من إصلاح نقاط الضعف فى مرضاهم. ولأنهم يعملون مع الأسر، والمدارس والمؤسسات الدينية، يجب عليهم أن يوفروا مناخًا يدفع هذه القوى.

الخــلاصة

إن أكبر النظريات النفسية الآن تدعو إلى علم جديد لدراسة القوى واستعادة القوة بعد الضعف، فلم تعد النظرات السائدة هى التى تنظر إلى الأفراد باعتبارهم كائنات سلبية تستجيب فقط للمثيرات، فضلاً عن أن الأفراد الآن ينظر إليهم باعتبارهم أصحاب قراراتهم ، لهم اختياراتهم وتفضيلاتهم، ويمكن أن يصبحوا أكثر مهارة وأكثر كفاءة. وفي الظروف السيئة يصبحون هم العاجزين، واليائسين. إن العلم والممارسة التى تعتمد على اتجاه علم النفس الإيجابى قد يكون لهما التأثير المباشر فى منع الاضطرابات النفسية الكبرى، كما يمكن أيضًا أن يكون لهما النتائج الجانبية التى تتركز فى نوعين : أولهما : جعل حياة العملاء أكثر صحة فسيولوجيًا مع ما فى هذا من التسليم بتأثير الصحة النفسية على صحة الجسم، وإعادة توجيه علم النفس إلى رسالتيه اللتين أهملهما فى الماضى . أما ثانيهما فهو أن يجعل الأفراد الأسوياء أكثر قوة وإنتاجًا ، وتعظيم الإمكانات البشرية المنتجة .

ممارسة علم النفس الإيجابى ترتقى بنظام رعاية الصحة عما هو عليه الآن . فالتدخل لإثراء حياة العميل يمكن أن يتم فى إطار الرعاية الصحية ؛ وذلك من خلال بناء الشجاعة بوصفها واقية من الخوف الاجتماعي . إن نمو السمات الإيجابية والشعور بحسن الحال ، هو موضوع في نمو الطفل وفي التربية وفي العمل في اللهو واللعب. إن تحسين حياة الفرد عبر هذه المجالات هو حق الوجود لعلم النفس، وقد حان الوقت لإعلان ذلك .

مراجع الفصل الحادى والعشرون

1 - Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy*. New York: Guilford Press.

2 - Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: HarperCollins.

3 - Elkin, I., Shea, T., Watkins, J. T., Imber, S. D., Sotsky, S. M., Collins, J. F., et al. (1989). National Institute of Mental Health treatment of depression collaborative research program. *Archives of General Psychiatry*, 46, 971–982.

4 - Frank, J. D. (1974). *Persuasion and healing* (rev. ed.). New York: Schocken Books.

5 - Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.

6 - Greenberg, M., Domitrovich, C., & Bumbarger, B. (1999). *Preventing mental disorders in school-age children*. Washington, DC: Center for Mental Health Services, U.S. Department of Health and Human Services.

7 - Kirsch, I., & Sapirstein, G. (1998). Listening to Prozac but hearing Placebo: A meta-analysis of antidepressant medication. *Prevention and Treatment*, 1. Retrieved July 2, 2002 from http://journals.apa.org/prevention/volume1/pre0010002a.html.

8 - Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky, L. (1975). Comparative studies of psychotherapies: Is it true that "Everyone has won and all must have prizes"? *Archives of General Psychiatry*, 32, 995–1007.

9 - Pennebaker, J. (1990). *Opening up*. New York: Morrow.

10 - Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.

11 - Saleebey, D. (Ed.). (1992). *The strengths perspective in social work practice*. New York: Longman.

12 - Scales, P. C., Benson, P. L., Leffert, N., & Blyth, D. A. (2000). Contributions of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. *Applied Developmental Science*, 4, 27–46.

13 - Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.

14 - Seligman, M. E. P. (1994). *What you can change and what you can't*. New York:

Knopf.

15 - Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The *Consume Reports* study. *American Psychologist*, 50, 965–974.

16 - Seligman, M. E. P. (1996). Science as an ally of practice. *American Psychologist* 51, 1072–1079.

17 - Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). New York: Oxford University Press.

18 - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.

19 - Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The optimistic child.* New York: Houghton Mifflin.

20 - Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention and Treatment*, 2. Retrieved July, 2, 2002 from http://journals.apa.org/prevention/volume2/pre0020008a.html.

21 - Smith, M. L., & Glass, G. V. (1977). The meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American Psychologist*, 32, 752–760.

22 - Snyder, C., Ilardi, S., Michael, S., & Cheavens, J. (2000). Hope theory: Updating a common process for psychological change. In C. Snyder & R. Ingram (Eds.), *Handbook of psychological change: Psychotherapy processes and practices for the 21st century* (pp. 128–153). New York: Wiley.

23 - Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89–98.

24 - Wolin, S., & Wolin, S. (1996). The challenge model. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 5, 243–256.

الفصل الثانى والعشرون

مساق لليأس :

لماذا نحتاج إلى إعادة تعريف لمفهوم الذكاء وقياسه(*)

الفكرة التقليدية عن المهارات المتعلقة بالذكاء والطرائق التى يتم من خلالها قياسه كثيراً ما تقودنا إلى نوع من اليأس والإحباط، خاصة عندما تؤدى عملية القياس إلى أن يخسر البعض فرصته الوظيفية أو التعليمية نتيجة تدنى مستويات أدائهم على اختبارات الذكاء.

وفى هذا الفصل سنحاول أن نوضح كيف يمكن أن ننظر إلى مفهوم الذكاء نظرة إيجابية حيث نقترح ثلاثة مبادئ لعلم النفس الإيجابى، ونحاول أن نطبقها على مفهوم الذكاء وقياسه.

المبدأ الأول : هو أن الناس لديهم تعريفهم الخاص عن مفهوم النجاح.

المبدأ الثانى : هو أن الناس لديهم القدرة ليس فقط للتكيف مع بيئاتهم، وإنما اختيار بيئاتهم وتشكيلها.

المبدأ الثالث : هو أن الناس يقومون بالتكيف والتشكيل والاختيار بفاعلية أكبر عندما يستثمرون نقاط قوتهم ويعوضون نقاط ضعفهم أو يصححونها.

ولو نظرنا إلى معظم التعريفات الموجودة عندنا عن الذكاء، نجدها لا تتبع هذه المبادئ، ومن هنا تظهر حالة اليأس والإحباط لدى الأفراد. إن مفهوم اليأس أو الإحباط هنا قد يكون مفهوماً استعارياً، أو قد يكون مفهوماً حرفياً بكل معنى الكلمة.

(*) Driven To Dispair : Why we Need To Redefine the Concepr and Measurement of Intelligence.

كتب هذا الفصل : Robert J. Sternberg ، وترجمته : نادية شريف .

جولات كوكبية

على كوكب "أريت" "Arret" هذا الكوكب العجيب، لا توجد وسائل مواصلات عامة ولذلك فإن كل فرد من أفراده فى عمر ١٦ سنة فأكثر عليه أن يقود سيارته ليستمر فى البقاء... علماً بأن غالبية سكان هذا الكوكب يتمركزون حول العاصمة "اليأس" "Despair" .. حيث يحتاجون إلى استخدام سياراتهم للوصول إلى "اليأس" بصورة يومية.. بالإضافة إلى ضرورة الوصول للعاصمة يومياً فإن الطرق الموصلة إليها ليست ممهدة.. كما أن تعامل الناس فى الطرقات غير حضارى، وغير مهذب؛ فالطرق شديدة الازدحام ولا توجد إشارات مرورية أو حد للسرعة.. مما يؤدى إلى صعوبة ممارسة القيادة بالرغم من الضرورة القهرية لممارستها.. حيث إن الأفراد الذين لا يمتلكون مهارات القيادة يتعرضون عادة للإصابة فى حوادث، وقد يتعرضون للموت.

وعلى هذا الكوكب "أريت" يبدأ الطلاب تعلم مهارات القيادة فى مرحلة مبكرة من حياتهم، قد تبدأ من المرحلة الابتدائية. بل إن معظم الجامعات تتطلب ضرورة إجراء اختبارات فى القيادة من أجل القبول بالدراسة بها. ولذلك فالطلاب الذين لا يكون أداؤهم جيداً فى مثل هذه المقررات أو الاختبارات يصابون بالخجل والإحباط.. علماً بأن المحتوى المتضمن هو محتوى ممل وغير ذى أهمية لحياتهم.

ومع ذلك فإن المبدأ السائد هو أنه مادام المجتمع قد أقر بأهمية اختبارات القيادة وضرورتها.. إذن فهى كذلك ، أى هى مهمة وضرورية..

يضاف إلى ذلك حقيقة أخرى تستحق الذكر ترتبط بعملية التعليم والمواد التعليمية، وعمليات القياس على هذا الكوكب "أريت"؛ فإن العملية التعليمية كلها وعمليات القياس المرتبطة بها كلها قائمة على الامتحانات التحريرية التى على الطالب أن يقدمها منذ وجوده بالمدرسة وحتى سن الثانية والعشرين تقريباً. ولا يمارس الطالب القيادة حتى مرحلة الانتهاء من المدرسة الثانوية. وقد لوحظ أن كثيراً من المتفوقين فى الدراسة لا يجيدون القيادة، والعكس صحيح. ومع هذا .. فإن الكثير من الكتب والمراجع توضح أن الاختبارات التحريرية لمهارات القيادة تميل إلى الارتباط إيجابياً مع بعضها بعضاً،

وأن نتائج اختبارات القيادة التحريرية تتنبأ ليس فقط بمهارات القيادة الفعلية ولكن بمظاهر أخرى للتكيف أيضًا. وأن هذه الاختبارات تفسر فقط ما يعادل (١٠٪) من التباين في الفروق الفردية في مهارات القيادة، وقد أشار العلماء إلى أنه على الرغم من أن هذه الاختبارات تفسر فقط ١٠٪ من التباين بين الأفراد فإنها يمكن أنه توفر أموالاً وميزانيات هائلة عندما تستفيد منها شركات التأمين، وعندما تأخذ نتائجها في اعتبارها عند قياس قابلية الناس للوقوع في الحوادث.

هذه القصة عن كوكب "Arret" وهي معكوس كلمة Terra وهو أحد أسماء كوكب الأرض تجسد بصورة جيدة ما تفعله الكثير من دول كوكبنا (الأرض) - بما فيها الولايات المتحدة الأمريكية - فيما يتعلق بتحديد القدرات العقلية وقياسها، والذكاء، والموهبة والتحصيل. والحقيقة أننا نعرف أن القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة بنا لها أهمية خاصة، ولذلك فإننا نستخدمها لنعرف الذكاء، والواقع أن هذا التعريف للذكاء بأنه "القدرة على التكيف للبيئة" تعريف محدود القيمة (٤). ويرجع ذلك لعدة أمور منها: أولاً : أن المختصين يقومون بقياس المهارات المتعلقة بالذكاء والتحصيل اعتماداً على اختبارات الورقة والقلم.. ومشكلات هذه الاختبارات أنها لا تتضمن أى قياس لمهارات أدائية أو المهارات الأساسية للتكيف. ثانيًا : أن هذه الاختبارات يمكنها أن تتنبأ بـ ٢٥٪ من التباين أو الاختلافات في الأداء الأكاديمي وأنها لا تتنبأ بأكثر من ١٠-١٥٪ من التباين في الأنواع المختلفة من الأداء في مواقف الحياة العادية. ومع ذلك فقد اقتنع علماء الدراسات الاجتماعية بهذه النسبة (١٠-١٥٪) واعتبروها كافية لتحديد المفهوم. ثالثًا: فتح المجتمع أبوابه التربوية والوظيفية للأفراد الذين يؤدون أداء جيداً على هذه الاختبارات (الجزئية)، بينما أغلق الباب الفرص في وجه الأفراد الذين لا ينجحون في هذه الاختبارات مما يؤدى في النهاية بالكثيرين إلى الإحساس بالعجز وضياع الفرص والإحساس باليأس. رابعًا: بهذه الصورة فإن النظرة للذكاء إذن هي نظرة "ذاتية المصداقية" وترجعه إلى "أيد خفية للطبيعة".. وبالتالي فإن الأفراد الذين يؤدون أداء جيداً في الاختبارات في المدرسة يحصلون على فرص لا يحصل عليها الأشخاص الأقل أداء... وهنا يبدأ المجتمع في ملاحظة أن الأفراد الذين أتيحت لهم

الفرص للنجاح قد حققوا نجاحًا بصورة متكررة وواضحة عن الأفراد الذين لم تتح لهم مثل هذه الفرص. إلا أنه للأسف الشديد فإن ما ينجح فيه الأفراد على كوكب "Arret" وكوكب Terra أى كوكب الأرض يرتبط عادة ارتباطًا ضعيفًا بما سوف يضطرون إلى ممارسته فى الحياة فيما بعد. خامسًا : إن العلماء المهتمين بهذه الموضوعات يعلنون نجاح هذا النظام بالرغم من غياب أو عدم توفر مجموعة ضابطة مناسبة يمكن أن تقدم نظامًا بديلاً ربما يكون أكثر نجاحًا.

إعادة تعريف مفهوم الذكاء... أو نظرية الذكاء الناجح

فى السنوات الأخيرة قمت أنا وزملائى بجامعة ييل وأماكن أخرى بمحاولة لإعادة تعريف مفهوم الذكاء والمنظومة التى ينطوى داخلها. وقد أخذت عملية إعادة تعريف المفهوم شكل نظرية عن الذكاء الناجح **Successful Intelligence** .

التعريف

إن لب عملنا هو نظرية الذكاء الناجح. وتقوم النظرية بتعريف الذكاء "الناجح[(١٠-١١) (١٢)] على أنه "مجموعة من المهارات المطلوبة لتحقيق النجاح فى الحياة، والتى يتم تحديدها عن طريق الفرد داخل سياقه الثقافى الاجتماعى، وذلك من أجل التكيف مع البيئات وتشكيلها، واختيارها"، ووسيلتنا فى ذلك تحديد نقاط القوة واستثمارها وتحديد نقاط الضعف وتعويضها أو تصحيحها من خلال التوازن بين المهارات التحليلية **analytical** والابتكارية **creative** والعملية **practical**. وتعريف الذكاء فى هذه النظرية حمل الكثير من أفكار علم النفس الإيجابى وأهدافه وبصورة تختلف عن التعريف التقليدى للذكاء والذى نرى أنه "القدرة على التكيف مع البيئة".. والسؤال هو أين هذا الاختلاف. أو ما شكل هذا الاختلاف؟. أولاً: التعريف الجديد يؤكد أهمية قيام كل فرد بتعريف النجاح لنفسه، فالتعريف ليس مفروضًا عن طريق المجتمع

(مثل الدرجات فى المدرسة – أو مستوى الدخل). ولكنه بدلاً من ذلك يتم بناؤه عن طريق الفرد ليمثل طموحاته الخاصة. ثانياً: يؤكد التعريف قدرة الفرد ليس فقط على التكيف مع البيئة كما فى التعريف التقليدى – ولكنه يؤكد أهمية قيام الفرد بتشكيل البيئة واختيارها. وهكذا يلعب الفرد دوراً أكثر أهمية وإيجابية فى خلق البيئات بدلاً من محاولة تكييف نفسه معها. ثالثًا: يؤكد التعريف استثمار نقاط القوة، وبدلا من أن ننظر للذكاء على أنه شيء قائم بذاته (أو مفردًا) ينظر إليه على أنه وسيلة لخلق تفاعلات إيجابية مع البيئة التي يوجد فيها الفرد وذلك بتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف والتعرف عليها واستغلالها.

ويمكن للفرد أن يرى أمثلة معاصرة لتعريف الذكاء الناجح فى ثلاثة مرشحين لرئاسة الولايات المتحدة الأمريكية عام (٢٠٠٠م).. وهم آل جور، وبيل برادلي، وجورج بوش. إن كلاً منهم يمتلك درجات متوسطة على اختبارات الذكاء المستخدمة للقبول بالجامعات الأمريكية.. وهى اختبارات ذكاء من النوع اللفظى واللغوى والذى تتراوح الدرجات عليها ما بين (٢٠٠–٨٠٠) وبمتوسط (٥٠٠).

وقد كانت درجة جور فوق المتوسط (٦٢٥)، وكانت درجة بوش (٥٦٦) فوق المتوسط قليلاً، وكانت درجة برادلى أقل من المتوسط بصورة طفيفة (٤٧٥). ومع ذلك فإن الثلاثة يمكن أن نصفهم بأنهم من ذوى الذكاء الناجح، حيث عاش جور وبرادلى حياة مهنية بارزة كسيناتور فى الولايات المتحدة، كما أن جور كان نائبًا لرئيس أمريكا فى وقت ما. أما بوش فكان حاكمًا لولاية تكساس ثم رئيسًا للولايات المتحدة الأمريكية. والواقع أن كلاً منهم قد استغل واستفاد من نقاط القوة الموجودة لديه واستثمرها، ووجد طرقًا لتصحيح نقاط الضعف أو تعويضها.

وتؤكد نظرية "الذكاء الناجح" أن الذكاء المرتفع هو مزيج أو توليفة لمجموعة من درجات المهارات التحليلية، والابتكارية، والعملية.. وأن الأكثر أهمية من ذلك هو التوازن بين هذه المهارات وكيفية استثمار نمط القدرات وتصحيح الأخطاء أو تعويضها للوصول لأكبر مدى من النجاح.

البنــاء Structure

إن نظــرية الذكــاء النــاجح تتكــون من ثــلاث نظريات فــرعيــة. وهى المكونات Componential - الخبراتية Experiential والسياقية Contextual[٧][٨] .

أولاً : النظرية الفرعية للمكونات Componential : تخصص ثلاثة مكونات لمعالجة المعلومات يتم استخدامها للتفكير بذكاء وتشمل :

- المكونات الميتامعرفية Metacomponents .. والتى يتم استخدامها للتخطيط والتقييم، فعلى سبيل المثال يتم استخدامها فى تعريف المشكلات وتحديدها، ومراقبة حل المشكلات، وتقييم حلول المشكلات.

- مكونات الأداء Performance Component : ويتم استخدمها لتنفيذ العمليات الميتامعرفية. فعلى سبيل المثال يتم استخــدامها فى استنتاج العــلاقات بين الأشــياء أو تطبيق هذه العلاقات فى مواقف جديدة.

- مكونات اكتساب المعرفة Acquisition Component : ويتم استخدامها لاكتساب هذه الأنواع السابقة من المهارات.. مثال ذلك يتم استخدامها في تمييز المعلومات المرتبطة بأهداف الفرد من تلك غير المرتبطة، وعادة عندما يتم تطبيق مكونات اكتساب المعرفة على مشكلات مألوفة نسبياً ولكنها مستقلة عن السياق، فإنها تسهم فى الذكاء التحليلى، والذى يتم استخدامه عندما يقوم الفرد بالتحليل وإصدار الأحكام والتقييم والمقارنة والمقابلة... إلخ.

ثانياً : النظرية الفرعية الخبراتية Experiential وتحدد أن هنــاك مجالين للخبرة أو نوعين من الخبرات ترتبط بصورة خاصة بالذكاء. الخبرات الجديدة وهى الخبرات التى تكون فيها المهام والمواقف التى يواجهها الفرد جديدة عليه نسبياً، عندما يتم تطبيق مكونات الذكاء السابقة الإشارة إليها (المكونات الميتامعرفية - ومكونات الأداء -- ومكونات اكتساب المعرفة) فى مثل هذه المواقف فإنها تسهم فى تنمية الذكاء الابتكارى، حيث يظهر هذا النوع من الذكاء (الابتكارى) عندما يتسم أداء الفرد بالابتكارية

والتصميم والاختراع والاكتشاف. وعادة يكون الذكاء الابتكارى أقل ارتباطًا بالذكاء التحليلى فالأشخاص قد يكونون أكثر مهارة فى حل المشكلات المألوفة نسبيًا وليس فى حل المشكلات الجديدة، والعكس صحيح. أما النوع الثانى من الخبرات المرتبطة بالذكاء فهى الخبرات "الآلية" حيث إن مكونات الذكاء المشار إليها سابقًا يتم استخدامها وتنفيذها بصورة سريعة ودقيقة وبدون تفكير مسبق.

ثالثًا : النظرية الفرعية السياقية **Contextual** : تشير إلى أن مكونات الذكاء يتم تطبيقها على الخبرة من أجل التكيف مع البيئات، وتشكيلها، واختيارها. والتكيف يتضمن تعديل الذات لتناسب البيئة، والتشكيل يتضمن تعديل البيئة لتناسب الذات، والاختيار يتضمن اتخاذ قرار باختيار بيئة جديدة. هذه الوظائف الثلاث للذكاء تسهم فى تنمية الذكاء العملى **Practical Inteliegence** .

مصداقية نظرية الذكاء الناجح Successful Intelligence

أهمية التنبؤ

إن أى نظرية جيدة لابد من التحقق من صدقها وقدرتها على التنبؤ فى المستقبل. وقيمة الصدق التنبؤى تكمن فى أن تكون التنبؤات التالية حتمية وانتقائية فيما يتعلق بالأدلة التى تعرضها، وتؤكد من خلالها مصداقيتها. فعلى سبيل المثال.. هناك نظريتان تنبؤيتان هما نظريتا جاردنر (١٩٨٣)[٢]، وكارول (١٩٩٣)[١] هاتان النظريتان تدعيان أن فى عرضهما للتراث شاملاً. ومع ذلك لا يوجد تداخل بين هذا التراث المعروض والأعمال التى قدماها. وكما أن عرض جاردنر للتراث لا يتداخل مع عرض جانسن **Jensen (1998)**[٥].. إن النظريات المختلفة للذكاء مثل نظرية جاردنر أو كارول أو غيرها ليست متساوية فيما يتعلق بالبحوث التطبيقية، فهناك العديد من الدراسات التطبيقية عن مصداقية الذكاء العام، ولكن لا توجد دراسات عن مصداقية نظرية جاردنر.

ولذلك يمكن القول إن التحقق من الصدق لأى نظرية للذكاء والقائم فقط على مجموعة منتقاة من المراجعات للتراث العلمى فى هذا المجال أمر غير كاف وغير ملائم للتحقق من صدق أى نظرية للذكاء.

وبالنسبة لعلم النفس الإيجابى، أو أى حركة جديدة أخرى فى مجال على النفس، ولكى يتم أخذها بصورة جادة ولقبول ما تقدمه فإنه يحتاج إلى الوفاء بالمعايير الصادقة لعلم النفس القائم على المنهج العلمى والبحثى... ويتطلب ذلك التحقق من صدق البناء، والصدق التنبؤى، وليس كافياً توضيح كيف تكون النظرية مقبولة، أو أن يتم تطبيقها على مدى واسع لتفسير البيانات المتاحة، وإنما لكى تكون النظرية صادقة لابد أن تثبت مدى قدرتها على التنبؤ بالبيانات المستقبلية التى لا تستطيع النظريات الأخرى القائمة التنبؤ بها.

الصدق الداخلى لنظرية الذكاء الناجح

إذا كان هناك العديد من الدراسات التى اهتمت بالتحقق من صدق مفهوم الذكاء العام.. فكيف يستطيع الفرد مناقشة تلك النتائج الآن؟. أعتقد أن الدراسات السابقة قيدت المجالات التى تختار منها الأنماط المختلفة للبنود كما قيدت المواقف التى يتم فيها قياسها (13-12-11-8) .. أما دارستنا للتحقق من الصدق الداخلى للنموذج الحالى كانت قائمة على ثلاثة أنماط عامة :

النمط الأول : نمذجة المهمة : أحد الأنماط هو دراسة مهام محددة ونمذجة الأداء عليها، ولأن الكثير من هذه الأعمال سبق عرضها فى مصادر أخرى فلن يتم عرضها الآن) (21-19-18-8-6) والناتج العام لهذه الدراسات الخاصة بالنمذجة تؤكد مصداقية بناء النظرية الحالية من عدد من المكونات .

النمط الثانى : دراسات العلاقات بين المهام التحليلية والابتكارية والعملية : حيث سعينا إلى فحص المهام الابتكارية والعملية وعلاقتها بالمهام التحليلية. ففى إحدى

الدراسات[٢٢] كان السؤال المطروح على المشاركين الراشدين هو أن يقوموا بكتابة قصص قصيرة، أو تقديم رسم مصور، أو تصميم إعلانات، أو حل مسائل شبه علمية.. ثم تم تقييم هذه الأداءات فى ضوء التجديد، والجودة التقنية، ومدى ملاءمتها للمهمة. وقد أظهرت النتائج مستويات مرتفعة نسبيًا من الارتباط ترجع للتخصص فى المجال، وارتباطات منخفضة نسبيًا بين درجات الابتكارية والدرجات على اختبارات الذكاء التقليدية، وقد تزايدت الارتباطات مع الاختبارات التقليدية الأكثر حداثة. وفى مجموعة أخرى من الدراسات استغرق إجراؤها عدة سنوات وضمت آلاف المشاركين، ظهر أن الارتباط بين اختبارات الذكاء العملية واختبارات القدرات التحليلية يكون عادة حول الصفر، ورغم أنه فى حالات نادرة كانت الارتباطات موجبة ودالة، فإنه فى حالات نادرة أخرى كانت الارتباطات سالبة ودالة[١٢].

النمط الثالث : دراسات التحليل العاملى: ففى دراسة أكثر حداثة تم إجراء تحليلات عاملية توكيدية اعتماداً على عينات من طلاب من أمريكا، وإسبانيا، وفنلندا (١٣-٢٠) . وكانت خلاصة هذه الدراسات تؤكد مصداقية النموذج الثلاثى (أى الاستقلال بين العوامل التحليلية - والابتكارية - والعملية) مقارنة بالنماذج المنافسة خاصة عندما تتضمن اختبارات القدرات المجالين الابتكارى والعملى بجانب المجال التحليلى. ويمكن تفسير وجود العامل العام فى التحليلات السابقة بأنه يرجع إلى أن الاختبارات التقليدية كانت تقيس بصورة حصرية المظهر التحليلى للذكاء.

الصدق الخارجى

إن اقتصار الاختبارات التقليدية على القدرات التحليلية يعنى أن الصدق الخارجى ليس مرتفعًا كما يجب أن يكون، ولذلك إذا أردنا زيادة التنبؤ بكل من الأداء الأكاديمى والدراسى فلابد من قياس القدرات الأخرى وهى الابتكارية والعملية. ولذلك فإن إعادة تقييم اختبارات الذكاء لتتضمن هذين المظهرين من شأنه أن يعمل على فتح الأبواب بدلاً من إغلاقها (١٧-٢٢).

إعادة تعريف المنظومة التى ينطوى داخلها الذكاء

لتوضيح كيف يمكن أن تعمل منظومة كاملة من القدرات والتعليم والقياس كان من الضرورى القيام بدراسة واسعة، تنظر إلى العملية التربوية وعمليات القياس بصورة مختلفة (١٤، ١٦، ٢٠). لذلك تم تصميم اختبار قدرات ثلاثى يمكن أن يقيس ليس فقط القدرات التحليلية وإنما يقيس أيضًا الابتكارية والعملية. هذه القدرات تم قياسها بأربعة أشكال من اختبارات الاختيار من متعدد وتشمل محتوى (أ) لفظى (ب) كمى (عددى) (ج) شكلى (د) مقالى. (بالإضافة إلى اختبارات أدائية للقدرات الابتكارية والعملية).

وقد تم اختبار ١٩٩ طالبًا من الدارسين فى البرنامج الصيفى لمقرر فى علم النفس روعى فى اختيارهم توفر أحد الخصائص الخمسة الآتية : مرتفع القدرة التحليلية، مرتفع القدرة العملية، مرتفع القدرة الابتكارية.. مرتفع فى المهارات الثلاث، منخفض فى المهارات الثلاث. ثم تم توزيعهم على ظروف تعليمية مختلفة منها ما أكد الحفظ والذاكرة، ومنها ما أكد المفاهيم التحليلية أو الابتكارية أو العملية. وقد تم توزيع الطلاب على هذه المواقف المختلفة بصورة عشوائية، وبذلك تعرض بعضهم لموقف تعليمى يتطابق مع نمط القدرة التى يتمتع بها، وبعضهم الآخر تعرض لموقف تعليمى لا يتطابق مع نمط قدراتهم. ثم تم قياس الأداء فيما بعد وذلك بالنسبة للذاكرة، والمستوى التحصيلى التحليلى، والابتكارى والعملى. فعلى سبيل المثال كان سؤال الذاكرة يدور حول سؤال الطالب بأن يتذكر نظرية فرويد عن الاكتئاب. أما السؤال التحليلى فيتطلب من الطالب أن يعقد مقارنة بين نظريتى فرويد وبيك. أما السؤال الابتكارى فكان يطلب من الطالب أن يضع تصورًا لنظرية خاصة به عن الاكتئاب. أما السؤال العملى فكان يطلب منه أن يقوم باستخدام ما تعلمه لمساعدة صديق مكتئب.

وقد جاءت النتائج متنوعة، وهناك مجموعة من النتائج الأساسية تستحق التسجيل، منها :

أولاً : كان هناك سؤال عن من هو الذكى؟؟ إن القسم التحليلى للاختبار أظهر أو أمكن من خلاله الإجابة عن هذا السؤال. حيث ظهر أنه الطالب الذى يتم تحديده فى المدرسة على أنه ذكى. إن معظم الطلاب الذين نالوا درجات مرتفعة فى المدارس الجيدة كانوا من الطبقة الاقتصادية المتوسطة، وفوق المتوسطة، كما كانوا من البيض بصفة عامة. أما القسمان الابتكارى والعملى على الاختبار فقد قاما بتحديد قطاع عريض وواسع من الطلاب على أنهم أذكياء. فلم يكن هؤلاء الطلاب بالضرورة متفوقين بالمعنى التقليدى، وكانت مستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية متنوعة، وكذلك أصولهم العرقية.

أما السؤال الثانى فكان : من هو صاحب التحصيل المرتفع فى المدرسة؟. وقد ظهر من الدراسة أن الاختبارات الثلاثة (تحليلى - ابتكارى - عملى)، تنبأت بالنجاح فى المقرر المقدم للطلاب فى التجربة ووعلى ذلك فإن اختبارات القدرة الابتكارية والعملية يمكنها أن تتنبأ بالتحصيل الدراسى إذا كان التعليم وقياس التحصيل يؤكدان على استخدام المهارات الابتكارية والعملية.

وكان السؤال الأخير هو : ما مدى أهمية استثمار نقاط القوة وتعويض أو تصحيح نقاط الضعف؟ وقد أظهرت النتائج علاوة على ما سبق أن الطلاب الذين تطابقت مستويات أدائهم التعليمى مع بروفيلات القدرة لديهم كان أداؤهم أفضل من الطلاب الذين كانوا أقل تطابقًا، وبمعنى آخر.. إذا توفر لبعض الوقت تطابق بين طريقة المعلم فى التدريس مع نقاط القوة الخاصة بالطالب فإن الطالب سوف يكون تحصيله عند مستويات أعلى.. والحقيقة أننا لا نطالب أن يكون التعليم متطابقًا دائمًا مع القدرة، لأن من المهم أيضًا أن يتيح الفرصة لقيام المتعلم بالتعويض أو التصحيح لنقاط الضعف لديه والعمل على تقويتها واستثمارها.

وفى دراسات تالية كان الاهتمام منصبًا على التعرف على تأثير العوامل الرئيسية المسئولة عن التعليم والذكاء أكثر من الاهتمام بالتفاعل بين المتغيرات[٢٢].. وكان الافتراض

الأساسى ببساطة شديدة هو أن الطلاب الذين يتم تعليمهم تحليليًا وابتكاريًا وعمليًا سوف يكون أداؤهم أفضل من الطلاب الذين تعلموا تحليليًا فقط أو بالحفظ فقط.، وذلك بغض النظر عن نمط قدرة الطالب. لذلك تم إجراء دراسة على (٢١٣) من طلاب الصف الثالث الذين يدرسون الدراسات الاجتماعية و (١٤١) طالبًا فى بداية الصف الثامن الذين يدرسون العلوم. وظهر أن كلتا المجموعتين من الطلاب الذين تعلموا بنظرية الذكاء الناجح كان أداؤهم أفضل من أداء الطلاب فى المجموعتين الضابطتين (التحليلية والذاكرة)، وذلك حتى بالنسبة لاختبارات الذاكرة. بمعنى آخر فإن التعليم على أساس الذكاء الناجح (تحليلى - ابتكارى - عملى) كان أفضل بغض النظر عن كيفية قياس التحصيل. هذه النتائج تم تكرار ظهورها فى مجال تعليم القراءة لعدد كبير من الطلاب.

الخاتمة :

إن الكثير من الطلاب ذوى التحصيل المنخفض يمكن أن يرتفع مستوى تحصيلهم.. ويمكن القول إن هذا المستوى المتدنى من التحصيل لكثير من الطلاب على كوكب Arret يرجع بالدرجة الأولى إلى استخدام اختبارات وأسلوب تعليمى يأخذ فى اعتباره فقط مدى جزئيًا وضيقًا من قدرات الطلاب وأنماطهم التعليمية، ولذلك إذا نظرنا إلى التعريف المقترح للقدرات والتحصيل والقياس بصورة جديدة ليشمل القدرات العملية والابتكارية بجانب الذاكرة والقدرة التحليلية فإن تحصيل طلابنا سوف يتزايد، كما يتزايد أعداد الطلاب الذين يمكن وصفهم بأنهم أذكياء.

إن الصياغة المفاهيمية الضيقة للذكاء والتحصيل على أنها مجرد موضوع يرتبط بالمجال الدراسى أو الأكاديمى، من شأنه أن يغلق الأبواب والفرص التربوية والمهنية والحياتية.. حيث إن أساس المقاييس القائم عليها هذا المفهوم الضيق يؤدى إلى ضيق فى النظرة إلى مجموعة المهارات المطلوبة للنجاح فى الحياة أو فى المدرسة. والحقيقة التى يجب أخذها فى الاعتبار أن كثيراً من الأفراد الذين يمتلكون الإمكانات الهائلة

التى تؤهلهم ليكون لهم دورهم فى الحياة (مثل مرتفعى الابتكارية - أو المهارات العملية) قد لا تتاح لهم الفرصة لأداء أدوارهم والاستفادة من طاقاتهم. وبالتالى فإن هذا لا يعنى فقط سلب فرصتهم وتبديدها، وإنما يحرم مجتمعاتهم والعالم كله من هذه الطاقات والإمكانات.

إننا لا نستطيع عمل أى شيء بخصوص نظم التعليم وأساليب القياس المستخدمة على كوكب Arret . لكننا نستطيع عمل الكثير بخصوص النظم المستخدمة على كوكب الأرض. إن وقت التغيير قد حان، فهل يمكننا أن نعمل غير ذلك؟.

إن دراسة الذكاء تتضمن تطبيقات مهمة لدراسة علم النفس الإيجابى، وبرغم أن هذه التطبيقات مشتقة من دراسة الذكاء، فإن الكثير من الاستنتاجات نفسها يمكن التوصل إليها من دراسات أخرى كدراسات الشخصية أو الدافعية أو غير ذلك.

أولاً : إن هناك حاجة لوضع تصور للذكاء مثل تصور "الذكاء الناجح" وهو يحقق معايير علم النفس الإيجابى. وقد تم وصف ثلاثة مبادئ أساسية فى هذا الفصل، ولكن بصورة أكثر عمومية فإن الذكاء لابد أن يتم قياسه وتعليمه، ليساعد الإنسان فى حياته اليومية لا ليعوقه. لذلك فإن اختبارات الذكاء المستخدمة فى الماضى يمكن أن ننظر إليها على أنها دراسات حالة فى إطار علم النفس السلبى أكثر من النظر إليها فى إطار علم النفس الإيجابى. ويرجع ذلك إلى أن الاختبارات وأسلوب القياس المستخدم كان هدفه تحقيق أغراض المؤسسات التعليمية على حساب الأفراد وحاجاتهم.

ثانياً : دراسة الذكاء وغيره من المفاهيم الأخرى فى علم النفس الإيجابى تحتاج إلى أرضية علمية راسخة. وإذا كان علماء النفس يدركون مجال علم النفس الإيجابى أو إطاره على أنه مجال أو إطار "هش" فسيتم رفضه قبل أن تتاح له الفرصة ليتم دمجه داخل موضوعات علم النفس..

ثالثاً : إن الصرامة العلمية والتقدم الإنسانى لابد أن يتم توليفهما بصورة تتيح مظهراً جديداً بناءً، وهو ما كان غائبًا لدرجة كبيرة فى الماضى. وبقدر ما يحقق علم النفس الإيجابى هذا الهدف فإنه يقدم خدمة قيمة لعلم النفس كله.

مراجع الفصل الثاني والعشرون

1 - Carroll, J. B. (1993). *Human cognitive abilities: A survey of factor-analytic studies.* New York: Cambridge University Press.

2 - Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences.* New York: Basic Books.

3 - Grigorenko, E. L., Jarvin, L., & Sternberg, R. J. (2002). School-based tests of the triarchic theory of intelligence: Three settings, three samples, three syllabi. *Contemporary Educational Psychology, 27,* 167–208.

4 - Herrnstein, R. J., & Murray, C. (1994). *The bell curve.* New York: Free Press.

5 - Intelligence and its measurement: A symposium. (1921). *Journal of Educational Psychology, 12,* 123–147, 195–216, 271–275.

6 - Jensen, A. (1998). *The g factor: The science of mental ability.* Westport, CT: Praeger/Greenwood.

7 - Sternberg, R. J. (1983). Components of human intelligence. *Cognition, 15,* 1–48.

8 - Sternberg, R. J. (1984). Toward a triarchic theory of human intelligence. *Behavioral and Brain Sciences, 7,* 269–287.

9 - Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence.* New York: Cambridge University Press.

10 - Sternberg, R. J. (1993). *Triarchic abilities test.* Unpublished test.

11 - Sternberg, R. J. (1997). *Successful intelligence.* New York: Plume.

12 - Sternberg, R. J. (1999a). Successful intelligence: Finding a balance. *Trends in Cognitive Sciences, 3,* 436–442.

13 - Sternberg, R. J. (1999b). The theory of successful intelligence. *Review of General Psychology, 3,* 292–316.

14 - Sternberg, R. J., Castejón, J., Prieto, M. D., Hautamäki, J., & Grigorenko, E. L. (2001). Confirmatory factor analysis of the Sternberg Triarchic Abilities Test in three international samples: An empirical test of the triarchic theory of intelligence. *European Journal of Psychological Assessment, 17,* 1–16.

15 -Sternberg, R. J., & Clinkenbeard, P. (1995). A triarchic model of identifying, teaching, and assessing gifted children. *Roeper Review, 17*, 255–260.

16 -Sternberg, R. J., & Detterman, D. K. (Eds.). (1986). *What is intelligence? Contemporary viewpoints on its nature and definition*. Norwood, NJ: Ablex.

17 -Sternberg, R. J., Ferrari, M., Clinkenbeard, P. R., & Grigorenko, E. L. (1996). Identification, instruction, and assessment of gifted children: A construct validation of a triarchic model. *Gifted Child Quarterly*, 40, 129–137.

18 -Sternberg, R. J., Forsythe, G. B., Hedlund, J., Horvath, J., Snook, S., Williams, W. M., Wagner, R. K., & Grigorenko, E. L. (2000). *Practical intelligence in everyday life*. New York: Cambridge University Press.

19 -Sternberg, R. J., & Gastel, J. (1989a). Coping with novelty in human intelligence: An empirical investigation. *Intelligence, 13*, 187–197.

20 -Sternberg, R. J., & Gastel, J. (1989b). If dancers ate their shoes: Inductive reasoning with factual and counterfactual premises. *Memory and Cognition, 17*, 1–10.

21 -Sternberg, R. J., Grigorenko, E. L., Ferrari, M., & Clinkenbeard, P. (1999). A triarchic analysis of an aptitude-treatment interaction. *European Journal of Psychological Assessment, 15*, 1–11.

22 -Sternberg, R. J., & Kalmar, D. A. (1997). When will the milk spoil? Everyday induction in human intelligence. *Intelligence, 25*, 185–203.

23 -Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1995). *Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity*. New York: Free Press.

24 -Sternberg, R. J., Torff, B., & Grigorenko, E. L. (1998a). Teaching for successful intelligence raises school achievement. *Phi Delta Kappan, 79*, 667–669.

25 -Sternberg, R. J., Torff, B., & Grigorenko, E. L. (1998b). Teaching triarchically improves school achievement. *Journal of Educational Psychology*, 90, 374–384.

الفصل الثالث والعشرون

إيكولوجية[1] القوى الإنسانية(*)

يقدم ميدان علم النفس الإيجابى وجهة نظر معاكسة ومثيرة إلى سيكولوجية القصور والضعف أو النقص (٧٠، ٣٥، ٦٩، ٢٤). ومع تطور المجال ظهرت بعض جوانب القصور التى تستحق منا الاهتمام. ويتناول الفصل الحالى هذه الاهتمامات المفاهيمية من منظورات علم النفس البيئى والإيكولوجى فى ضوء الأبنية والنتائج المفتاحية المستمدة من الدراسات السابقة حول البيئة والسلوك (مثل دراسات ٢٣، ٥٨، ٧٦، ٧) وسأتناول ثلاث قضايا محددة :

(أ) التصور المقصور للسياقات البيئية كما تؤثر فى الحالة الصحية أو حسن الحال.

(ب) التأكيد غير الملائم على الحالات الانفعالية الإيجابية وقصور التأكيد على التزامن أو الارتباط بين خبرات الفرد الإيجابية وخبراته السلبية.

(ج) التقدير غير الكامل لمستويات العتبة الفارقة والتى عندها يؤدى التعرض للقيود البيئية لإحداث تأثر ما فى القوى الإنسانية فإما يضعفها أو يثريها.

(*) The Ecology Of Human Strength.

(١) مصطلح Ecology يعنى علم البيئة أو علم التبيؤ . ويدرس العلاقات بين الكائنات الحية من ناحية وبيئتها الفيزيقية والاجتماعية من ناحية أخرى . ويعود المصطلح إلى اللفظة الإغريقية Oikes بمعنى منزل أو بيت (المترجم) .

- كتب هذا الفصل Danial Stokols ، وترجمه أ.د. علاء الدين كفافى .

وهذه الاهتمامات النظرية تقدم فرصًا لتطوير القوة الإنسانية من منظور تحليلى إيكولوجى، وأخيرًا أقترح جهودًا بحثية لرسم خريطة القوى الإنسانية بوصفها أساسًا لتوسيع المجال المفاهيمى والتجريبى لعلم النفس الإيجابى.

وفى هذا الفصل يشير مفهوم الشعور الذاتى بحسن الحال **Subjective Well-being** بشكل عريض إلى مجموعة من الظواهر الوجدانية المتداخلة والمتضمنة لحالات انفعالية سارة (مثل السعادة، الرضا، الإشباع، الحب) وكذلك حالات وجدانية إيجابية أكثر شمولاً (٣١ ، ٤٣) ويرتبط المحك الذاتى لحسن الحال والمؤشرات الفيزيولوجية للصحة (المؤشرات الموضوعية) (أو الصحة الجيدة **Wellness**) ارتباطاً وثيقًا وكل منها يمكن أن يؤثر على الآخر (٨٦ , ٤ , ٢١). وأكثر من ذلك فإن مصادر شخصية معينة وأوجه قوى سيكولوجية مثل المستوى الاقتصادى - الاجتماعى المرتفع والحكمة والصمود يمكن أن تيسر لجهود الفرد أن تصل إلى مستويات أعلى فى الشعور بحسن الحال الذاتى **Subjective Well-being** وكذلك الإحساس بحسن الحال من الناحية الفيزيولوجية (مثل١ ، ٦ ، ٤٧) وسوف نستخدم مصطلحى الشعور بحسن الحال الانفعالى **emotion-al well-being** والشعور الذاتى بحسن الحال **Subjective Well-being** على نحو تبادلى؛ بمعنى أن أيًا منهما يمكن أن يحل محل الآخر، ويستخدمان لتمييز هذه الظواهر الوجدانية **affective** عن المحكات الفيزيولوجية أو الجسمية لحسن الحال.

التأثيرات البيئية على حسن الحال

بينما يلقى علم النفس الإيجابى أضواءً على أوجه القوى الشخصية مثل الصمود فقد أبدى اهتمامًا قليلاً بتحديد الظروف البيئية التى إما أن تقيد الأفراد وتحد من قدرتهم على تحقيق كامل إمكانياتهم، أو بدلاً من ذلك تثرى قدراتهم لتحقيق أهدافهم فى الحياة والإحساس الدائم بحسن الحال. وعلى الرغم من أن العديد من الباحثين فى الميدان يعترفون بتأثيرات العوامل السياقية (عوامل المجال) على الحالات الانفعالية لأوجه القوى الإنسانية (٧٤ , ٦١ , ٢٦ , ١٦)، فإن علم النفس الإيجابى لازال ينقصه التصور المنظومى أو الصياغة المفاهيمية المنظومية **Systematic Conceptualization**

للطرق والسبل التى تؤثر من خلالها الظروف البيئية على تنمية بعض أوجه القوى الإنسانية والتعبير عنها. إن المنظورات الإيكولوجية فى الارتقاء طوال حياة الفرد التى تتعلق بتحسن الصحة والتى وضحت فى وقت مبكر من جانب الباحثين (أمثال ١٢,٣٢,٧٦) لم تتحدد بعد أو تندمج فى تحليلات لأوجه القوة الإنسانية كما فى التفاؤل **Optimism** ، والأمل **Hope** ، والعزيمة **Self-determination.(55,67)** .

إن البحث الإيكولوجى فى العلاقات بين الإنسان - البيئة يعكس مبادئ مفاهيمية معينة يمكن أن تقوم بدور الموجهات أو الخطوات الهادية التى تساعد فى تحديد الأحداث والوقائع البيئية التى تسبق وتسهم فى تحقيق حسن الحال.

أولاً : تذهب النظريات الإيكولوجية إلى أن البيئات الإنسانية تضم كلاً من الملامح الفيزيقية والملامح الاجتماعية. وفى بعض الأحيان ترتبط الأبعاد الفيزيقية مع الأبعاد الاجتماعية ارتباطًا وثيقًا وتتحدان معًا وتؤثران على السلوك وعلى حسن الحال (٧, ٣٠, ٧٥).

ثانيًا : يمكن أن تقسم الظروف البيئية إلى مجموعات طبقًا لما إذا كان لهذه الظروف من تأثير إيجابى على حسن الحال، أو بإحداث التناسب أو التلاؤم بين أهداف الشخص وأنشطته والظروف المحيطة به ، أو أن يكون لهما بدلاً من ذلك تأثير سلبى على حسن الحال بالتخفيض أو التقليل من مستويات تواؤم الفرد مع البيئة (٧, ٣٠, ٧٥) .

وفى جدول ٢٣/١ مجموعات منتقاة من الأبعاد الفيزيقية والأبعاد الاجتماعية للبيئة التى تفرز إما تأثيرات إيجابية أو تأثيرات سلبية على حسن الحال. ويضم الجدول متغيرات بيئية فرعية صغيرة قد يكون لها علاقة (بحسن الحال) ولكنها مفيدة فى توضيح مبادئ عامة معينة فى التحليل الإيكولوجى. ومن الأمثلة على الظروف البيئية المواتية الخصائص الجمالية **aesthetic qualities** للأماكن التى تثير الخبرات السارة بين السكان (٥٢) ، ووضوح معالم البيئة الفيزيقية التى تمكن الزائرين على أن يستدلوا على الأماكن بكفاءة وتجنبهم مشاعر الارتباك والفوضى (٤٢). والمواصفات الداخلية للمنازل والمكاتب ومراكز الرعاية الصحية يمكن أن يكون لها تأثير إيجابى على كل من حسن الحال الذاتى وحسن الحال الفيزيولوجى تبعًا للدرجة التى تكون فيها هذه المواصفات مصممة تصميمًا يسمح بالراحة ويوفرها (٦٠. ٨٠). وأيضًا البيئات

(مثل الأماكن البرية التى تكون جميلة وهادئة) تمكن الأفراد من أن ينغمسوا فى نشاط تلقائى حيث المحميات الطبيعية، وأن يخبروا الإحساس بالفرار أو الهرب من أنشطتهم العادية الروتينية (٣٦) وعبر دراسات عديدة أظهرت البيئات المحمية القدرة على تحسين حالة الاسترخاء وعلى التخفيف من وطأة الضغوط (٣٨،٣٩،٨٣) .

إن الخصائص الاجتماعية للبيئات يمكن أن يكون لها تأثيرات إيجابية على حسن الحال الانفعالية (جدول ١/٢٣). وعلى سبيل المثال فإن أشياء و أماكن معينة قد ارتبطت بمعانى رمزية بكيان الفرد أو الجماعة (٦١ , ٣٠ , ٢٢) . وهذه المعانى المشتركة تنقل استمرارية تعلق الناس بأماكن معينة وتعزز مشاعرهم بالانتماء إلى المجتمع الذى يعيشون فيه وإلى الإحساس بكيان المكان **Place identity (57,82)** .

(جـــدول ١/٢٣)

المــلامح الفيزيقية والمــلامح الاجتماعية للبيئات التى قد يكون لها تأثيرات إيجابية أو سلبية على حسن الحال

التاثيرات على حسن الحال	الفـيـزيـقـيـة	الاجتمـاعية
الإيجـابية	● خصائص جمالية	● معان اجتماعية مشتركة للأماكن
	● وضوح معالم البيئة	● تحسن بيئة السلوك
	● تصميمات داخلية مريحة فى المبانى	● دعم اجتماعى
	● الحفاظ على البينات الطبيعية	● رأس مال اجتماعى
السلبية	● الضـوضـاء	● العزلة الاجتماعية
	● الازدحام الشديد	● نقص الخصوصية
	● حركة السيارات الكثيفة فى الجوار	● المنظمات المعرضة للصراعات
	● كوارث طبيعية أو تكنولوجية	● العنصرية البيئية

وملمح آخر للبيئات الاجتماعية من شأنه أن يشجع أفراد الفريق (مثل الفرق الرياضية، وحشود المصلين فى دور العبادة، وأندية المدارس، ومنظمات العمل ومؤسساته) على المشاركة بفاعلية فى أدوار القيادة ويكتسبون الثقة بالنفس خلال مشاركتهم، (٧) وبقدر ما تكون البيئات الاجتماعية محدودة العدد تكون هذه البيئات مرحبة ومدعمة لأعضائها (٨,٨٥) .

وبالمثل فإن دراسات أخرى قد أظهرت أن وجود شبكات الأصدقاء والدعم الاجتماعى والمستويات العالية من الثروة الاجتماعية فى المجتمع المحلى (مثل المدى الذى يثق فيه الناس بعضهم ببعض، وأن يتشاركوا فى أنشطة مشتركة) قد ارتبطت مع المستويات الأعلى فى كل من حسن الحال الانفعالى وحسن الحال الفيزيولوجى (٥٩ , ٢٠ , ١١).

إن الملامح الفيزيقية والملامح الاجتماعية للبيئات عادة ما تتشابك ويمكن أن تؤثر معًا على حسن الحال عند الفرد. ويتضمن جدول ١/٢٣ عوامل فيزيقية ليس لها فقط تأثيرات سلبية مباشرة على شعور الفرد بحسن الحال (المضايقة الانفعالية وعدم الارتياح الذى ينتج عن المستويات العالية من الضوضاء والازدحام الزائد) ولكنها أيضًا يمكن أن تثير مشكلات اجتماعية (مثل الصراعات بين الأشخاص والمستويات القاصرة أو غير الكافية من الخصوصية والعزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة) والتى تفرز تأثيراتها السلبية على حسن الحال. (٥٤ , ٢٩ , ٣٣ , ٦٢ , ٣) إن كثافة حركة المرور فى جيرة السكن لا تثير فقط مشاعر الضيق والقلق (حول التلوث والأخطار التى تهدد السلامة) ولكنها أيضًا تنتهك العلاقات البينية الشخصية أو تمزق الصلات بين الأفراد فى الجيرة والتى تؤدى بدورها إلى عزلة اجتماعية أكبر وضعف الدعم الاجتماعى(٥) . كذلك فإن حدوث الكوارث الطبيعية أو التكنولوجية (التى تنتج عن استخدام التكنولوجيا) مثل الأعاصير الشديدة والزلازل أو الأعاصير المدمرة وحوادث التسمم كلها حوادث فيزيقية تسبب دمارًا وأضرارًا شديدة وأوجه خسارة عديدة ومفجعة، ولكن لأن الحوادث التكنولوجية تنتج عن أخطار إنسانية، فإنها غالبًا ما تثير مشكلات اجتماعية على المدى

الطويل، مثل ميل المواطنين المتزايد نحو إبداء اللوم وعدم الثقة والتباعد نحو موظفى الحكومة(٩) .

إن العوامل السياقية أو عوامل المجال التى يتضمنها جدول ١/٢٣ توحى ببعض الجوانب الإضافية للظروف البيئية التى عادة ما تؤخذ فى الاعتبار فى البحوث الإيكولوجية. والجانب الأول هو دوام أو زمن التعرض **Chronicity exposure** للعامل البيئى؛ فعلى سبيل المثال قد يتعرض الأفراد إلى عوامل وبيئات مريحة ومنشطة لفترات قصيرة أو طويلة من الزمن، والتأثيرات الإيجابية لمثل هذه الأحوال على حسن الحال يحتمل أن تكون أكبر إلى حد أنها تكون أقرب إلى العوامل الدائمة وليست العوامل العارضة. ومن الناحية الأخرى فإن التعرض طويل المدى للضوضاء والبيئات المزدحمة يكون لها تأثير سلبى على حسن الحال أكثر مما يحدث فى حال المواجهات القصيرة مع المواقف الضاغطة (٢٨).

كما أن مدة التعرض للظروف البيئية يمكن أن تقصر أو تطول فإن تأثير هذه الظروف على حسن الحال قد يتباين، ويمكن أن نمثلها بنقطة على متصل تتدرج من الحد الأدني إلي الحد الأقصي. إن البنية الاجتماعية للمنظمات التى هى عرضة للصراعات على سبيل المثال تثير مشكلات فى العلاقات البينية بين الناس بدرجة أكبر مما يمكن أن يحدث فى المنظمات أو البيئات التى يقاوم بنيانها هذه الصراعات (٧٢). وكلما كانت فرصة أحد العاملين من بدائل فرص العمل محدودة، واضطراره بالتالى إلى البقاء فى عمل يعرضه للصراعات لفترة طويلة كان التأثير (السلبى) على حسن الحال لديه شديداً. ويظهر هذا التأثير ليس فقط على هيئة حالات مزاجية سلبية فى العمل ولكن أيضًا على هيئة خبرات مزمنة من الاكتئاب والقلق والإنهاك. وبالمثل فإن تعرض الأقليات للدخل المنخفض الذى لا يتناسب مع احتياجاتهم والذى يرتبط مع التعرض للملوثات البيئية والتعصب البيئى المؤسسى فى المجتمع يمكن أن يكون له تأثيرات ضارة ليس فقط على حسن الحال الانفعالية للأفراد، ولكن أيضًا على حالتهم الصحية الجسمية وعلى معدل أعمارهم (١٥ , ٤) .

ويلقى مثال عدم العدالة البيئية أو الظلم البيئى **Environmental injustice** ضوءاً على مبدأ أساسى آخر فى التحليل الإيكولوجى وهو: افتراض أن وحدات التحليل البيئى تتفاوت من المثيرات والأشياء والمواقف ذات المستوى الصغير جداً **(Micro-level Stimuli)** إلى المواقف السلوكية على "المستوى المتوسط" **"meso-level"** مثل المنازل، والورش، والفصول الدراسية، وبيئات المستوى الكبير **Macro-scale** مثل الجيرة والمجتمعات المحلية (٤٦ , ٤٩ , ٣٤). ومن هنا فإن تراكم تعرض الفرد للظروف البيئية والتى يكون لها تأثير إيجابى أو تأثير سلبى على حسن الحال يتوقف على نوعية الظروف التى يواجهها الفرد فى البيئات المباشرة التى يعيش فيها، وكذلك على مستوى المنظومة الأكبر **Macrosystem level** (مثل العوامل السياسية والاقتصادية والثقافية) (١٣ , ٢٦).

وتقدم المناقشة السابقة ملخصاً مختصرا عن التأثيرات الإيكولوجية على حسن الحال ولكنها تلفت الانتباه إلى ملامح فيزيقية أو اجتماعية معينة عند الناس فى بيئاتهم اليومية التى لها تأثيرات مباشرة وأحياناً أساسية على حسن الحال. إن ارتقاء وتبلور تصور مفاهيمى أكثر اكتمالاً للتأثيرات السياقية على حسن الحال الذاتى وحسن الحال الفيزيولوجى، وعلى غرس وتنمية أوجه القوة النفسية وأساليب التعبير عنها سوف يكون اتجاهاً مفيداً لتطور نظرية فى المستقبل فى مجال علم النفس الإيجابى.

نحو تصور مفاهيمى أكثر تكاملاً للحالات الانفعالية الإيجابية والحالات الانفعالية السلبية

فى أثناء السعى للتوصل لتمييز واضح بين علم النفس الإيجابى والبحوث الكلينيكية التقليدية فى العيوب أو النواقص السيكولوجية وخلل الوظائف ربما أعطى العاملون فى هذا المجال الجديد تأكيد مبالغاً فيه للحالات الانفعالية الإيجابية متجاهلين الاعتماد المتبادل بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية.

وبالتركيز الشديد على الحالات الذاتية الإيجابية فإن الباحثين يمكن أيضاً أن يهملوا الدور الحيوى أو المركزى لخبرات الحياة السلبية فى تيسير ارتقاء مهارات المواجهة وتعزيز أوجه القوى النفسية (٦٥ , ٤٧ , ٤) .

إن نظرية "عملية المعارضة" Opponent-Process في الدافعية تذهب إلى أن وجود نمط دورى من الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية والذى فيه لا تبقى مسرات الفرد الذاتية قائمة أو دائمة وإنما تفسح مكانها لخبرات سلبية والعكس صحيح (٧٢)، وأحد التفسيرات لهذه التحولات المتتابعة بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية هو المبدأ الإحصائى فى الانحدار نحو المتوسط (٧)، والذى يذهب إلى أن الحالات الانفعالية المتطرفة ينظمها الميل للتحول مع الوقت نحو المستويات الأكثر اعتدالاً. وهناك تفسير آخر للاعتماد المتبادل عبر الزمن temporal interdependence للانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية يعتمد على مفهوم ثيبوت وكيلى (٨١) عن مستوى المقارنة المعيارى الذاتى الذى يستخدمه الأفراد ليقيِّموا كيفية بيئاتهم Comparison level ونوعيتها وعلاقاتهم الاجتماعية. فالحالات الانفعالية السلبية توفر علامة سيكولوجية لتقييم موقف الفرد ولاتخاذ قرار فيما إذا كان الأمر يتطلب سلوكًا معينًا يكون من شأنه تحسين الظروف المحيطة. وأكثر من ذلك فإن الخبرات السلبية تمكن الأفراد من أن يتعرفوا وأن يقدِّروا وأن يناضلوا بشكل أفضل لتحقيق حالات انفعالية مرغوبة(٢) . وبالنسبة لبعض الأفراد يكون التحول الدورى بين الحالات الانفعالية الإيجابية والحالات الانفعالية السلبية متكرراً ودرامياً كما يلاحظ فى الدراسات التى تبين الارتباط أو الصلة بين أساليب الشخصية الهوسية – الاكتئابية بالمستويات العالية من الإنجاز الإبداعى (٥٦).

ومن هنا فإن هناك اتجاهاً قد يكون مفيداً فى البحوث التى تجرى فى مجال علم النفس الإيجابى وهى تبلور وتطور اعتبارات نظرية أكثر تكاملاً للاعتماد المتبادل بين الحالات الانفعالية السارة والحالات الانفعالية غير السارة. إن نظرية فردريكسون فى التوسيع والبناء فى "الانفعالات" (Fredricksons "broaden-and- build theory" of emotions) تحدد أو تشير إلى الطرق التى من خلالها تستطيع الانفعالات الإيجابية أن تبطل مفعول الحالات السلبية أو أن تحيد تأثيرها، وأن توسع رصيد الفرد الفكرى – العملى، ولكن هذه النظرية لا تضع فى اعتبارها تأثير الانفعالات السلبية على ما يليها من الانفعالات الإيجابية وأوجه القوى الإنسانية. وهذه القضايا ضمان لبذل المزيد من الانتباه لها فى الدراسات فى المستقبل.

مستويات التعرض للقيود البيئية

التى تقوى أو تضعف من أوجه القوى الإنسانية

على المدى القصير يمكن أن تثير المتغيرات البيئية مثل الخصائص الجمالية لمكان ما حالات ذاتية إيجابية عالية، وبالمثل فإن المستويات المرتفعة من الضوضاء والازدحام الشديد يمكن أن يكون لها تأثير مباشر وسلبى على انفعالات الفرد، ولكن تأثير العوامل السياقية على حسن الحال الانفعالية والصحة أكثر تعقيداً مما توحى به هذه الأمثلة البسيطة؛ فنتائج الدراسات المبكرة تدل على أن الأفراد عندما يواجهون بيئات يمكن التنبؤ بدرجة عالية بمتغيراتها، والتى تكون مضبوطة إلى حد كبير، فإنهم يخبرون مثل هذه البيئات باعتبارها تبعث على الملل ولا تؤدى إلى أى درجة من التحدى التى يرغب فيها الفرد. (٣٧) ومن الناحية المثالية فإن الناس تفضل البيئات التى تقدم الفرص للاكتشاف والاستقصاء عن معلومات جديدة أو اكتساب مهارات جديدة (٣٨)، على الرغم من أن هذه الميول الاستكشافية وتفضيل المثيرات والوقائع الجديدة يمكن أن تتلاشى خلال المراحل المتأخرة فى مسار الحياة (٤٠) .

إن أوجه القوى النفسية مثل القدرة على المداومة والمثابرة تحت ظروف صعبة ربما تنمو بالتدريج كلما تعود الأفراد على مواجهة مواقف التحدى. وقد أوضحت نتائج الدراسات السابقة أن التعرض للأحداث السلبية ربما تكون متطلباً سابقًا لغرس أوجه القوى الشخصية مثل الثقة بالنفس، والإبداع، والإحساس بالتماسك، والقدرة على القيام بالأعمال الشاقة، والتى تكون أساسية فى الاحتفاظ لمدة أطول بالثبات الانفعالى وحسن الحال (٤٧ , ٤٥ , ٤٤ , ٢٧ , ٤١) . ومن الناحية الأخرى فإن المعيشة أو التعرض للبيئات المقيدة والفقيرة لفترات ممتدة قد تجهض جهود الفرد لرفع هـذه القيود والتخلص منها، بل إنها تحبطه وتجعله يتبنى استعدادات نحو تقبل حالة قلة الحيلة helpless-ness واليأس. (٦٨ , ٦٤). وبالمثل فإن الفجوة التى لا تزال تتسع بين الطبقات الاجتماعية التى تحسب فى عداد الأغنياء وتلك التى تحسب فى عداد الفقراء فى

المجتمع ربما تولد عيوباً نفسية أكبر، وتؤدى لدوامة من الفقر المتزايد بين الأفراد الذين يجدون أنفسهم فى الجانب الخاطئ من "القسمة الرقمية"(18,53,79) .

توحى هذه الاعتبارات بأنه من المهم للباحثين أن يحددوا مستويات العتبة الحاسمة أو الفارقة والتى عندها تبدأ التعرضات المتراكمة لضغوط البيئة فى أن تعرقل بدلاً من أن تيسر وتعزز جوانب القوة الشخصية والقدرة على التعبير عنها. وأكثر من ذلك فربما يكون من المفيد للباحثين فى ميدان علم النفس الإيجابى أن يعطوا مزيداً من الانتباه للتمييز بين حالات الدافعية المؤقتة والسمات الاستعدادية الأكثر بقاءً وديمومة (١٩, ٥٠, ٦٣, ٧٣) .

وبينما يتوقع أن الحالات الانفعالية الإيجابية والحالات الانفعالية السلبية تستمر فى التأرجح فى نمط دورى من موقف إلى آخر فإن المحك الذى يبدو أكثر مصداقية لأوجه القوى الإنسانية ربما كان غرس الاستعدادات الشخصية نحو الثقة بالنفس والإحساس بالتماسك والتصميم الذاتى والحكمة والتفاؤل والإيمان والأمل من ناحية وتجنب الميول الدائمة المرتبطة بقلة الحيلة والخضوع واليأس من ناحية أخرى.

وفى هذه الحالات التى يكون فيها التعرض المستمر والمتراكم للفرد لمخاطر البيئة وعيوبها ونواقصها يكون الصمود صفة بعيدة المنال بالنسبة له، ويترتب على ذلك بصورة غامرة ظهور الاستعداد لتبنى اتجاهات قلة الحيلة. ومع ذلك فإن هناك احتمالاً أن ننمى ونطور تدخلات سيكولوجية جديدة تهدف إلى تحويل هذه الظروف السلبية إلى ظروف إيجابية (٦٦ , ٤٥). وفى الوقت نفسه يكون من الأمور الحاسمة أن هؤلاء الناس الذين يعانون من الحرمان بصورة أو بأخرى لا يوصمون بالنقص أو العار ، أو أن يحط من قدرهم لعجزهم عن التفاؤل أو الصمود أمام الصعاب (٤١ , ١٠). إن البحث فى مجال علم النفس الإيجابى ربما ينتهى إلى استراتيجيات جديدة لمواجهة الميول الشائعة لوصم ضحايا سوء الحظ ولومهم.

خاتمة

اتجه هذا الفصل لمناقشة قضايا مفاهيمية معينة تستحق المزيد من الانتباه إليها في بحوث القوى الإنسانية في المستقبل. وفي تناولنا لبعض المفاهيم والنتائج في علم النفس البيئي والإيكولوجي، اقترحنا ثلاث قضايا أساسية وعامة تتطلب المزيد من البحث والتقصي لتحقيق النمو والارتقاء في هذا الميدان وهي :

(أ) وجود تصور واضح وصياغة مفاهيمية أكثر اكتمالاً للسياقات البيئية، وكيف تؤثر في حسن الحال.

(ب) وجود تصور وصياغة مفاهيمية أكثر تكاملاً للاعتماد المتبادل بين الحالات والخبرات الانفعالية الإيجابية والحالات والخبرات الانفعالية السلبية.

(ج) تحليل أكثر دقة لمستويات العتبة الفارقة والتي يبدأ عندها استمرار تعرض الفرد لقيود البيئة وضغوطها في أن يحدّ بدلاً من أن ييسر غرس القوى النفسية وتدعيمها والتعبير عنها.

إننا في حاجة إلى بحوث في المستقبل في إيكولوجية القوى الإنسانية لأنها تعمل على توسيع المنظور المفاهيمي الإمبريقي لعلم النفس الإيجابي.

مراجع الفصل الثالث والعشرون

1 - Adler, N. E., Boyce, T., Chesney, M. A., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R. L., & Syme, S. L. (1994). Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. *American Psychologist*, 49, 15–24.

2 - Aldwin, C., & Stokols, D. (1988). The effects of environmental change on individuals and groups: Some neglected issues in stress research. *Journal of Environmental Psychology*, 8, 57–75.

3 - Altman, I. (1975). *The environment and social behavior*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

4 - Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

5 - Appleyard, D. (1981). *Livable streets*. Berkeley, CA: University of California Press.

6 - Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122–136.

7 - Barker, R. G. (1968). *Ecological psychology: Concepts and methods for studying the environment of human behavior*. Stanford, CA: Stanford University Press.

8 - Barker, R. G., & Schoggen, P. (1973). *Qualities of community life*. San Francisco: Jossey-Bass.

9 - Baum, A., Fleming, R., & Davidson, L. M. (1983). Natural disaster and technological catastrophe. *Environment and Behavior*, 15, 333–354.

10 - Becker, M. H. (1991). In hot pursuit of health promotion: Some admonitions. In S. M. Weiss, J. E. Fielding, & A. Baum (Eds.), *Perspectives in behavioral medicine: Health at work* (pp. 178–188). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

11 - Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 186–204.

12 - Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

13 - Bronfenbrenner, U. (1992). Ecological systems theory. In R. Vasta (Ed.), *Six theories of child development: Revised formulations and current issues* (pp. 187–249). Lon-

don: Jessica Kingsley.

14 · Bullard, R. D. (1990). *Dumping in Dixie: Race, class, and environmental quality*. Boulder, CO: Westview Press.

15 - Bullard, R. D., & Johnson, G. S. (2000). Environmental justice: Grassroots activ ism and its impact on public policy decision making. *Journal of Social Issues* 56, 558–578.

16 - Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist, 55*, 15–23.

17 - Campbell, D. T. (1969). Reforms as experiments. *American Psychologist, 24*, 409–429.

18 - Castells, M. (1998). *End of millennium*. Malden, MA: Blackwell.

19 - Cattell, R. B. (Ed.). (1966). *Handbook of multivariate experimental psychology*. Chicago: Rand McNally.

20 - Cohen, S., Underwood, L., & Gottlieb, B. (Eds.). (2000). *Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.

21 - Cohen, S., & Williamson, G. M. (1991). Stress and infectious disease in humans. *Psychological Bulletin, 109*, 5–24.

22 - Cooper, C. (1974). The house as symbol of the self. In J. Lang, C. Burnette, W. Moleski, & D. Vachon (Eds.), *Designing for human behavior* (pp. 130–146). Stroudsburg, PA: Dowden, Hutchinson, & Ross.

23 - Craik, K. H. (1973). Environmental psychology. *Annual Review of Psychology, 24*, 403–422.

24 - Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

25 - Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*, 34–43.

26 - Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.). (2002). *Subjective well-being across cultures*. Cambridge, MA: MIT Press.

27 - Eisenstadt, J. M. (1978). Parental loss and genius. *American Psychologist*, 33, 211–223.

28 - Evans, G. W. (1999). Measurement of the physical environment as a stressor. In S. L. Friedman & T. D. Wachs (Eds.), *Measuring environment across the lifespan: Emerging methods and concepts* (pp. 249–277). Washington, DC: American Psychological Association.

29 - Evans, G. W., & Lepore, S. J. (1993). Household crowding and social support: A

quasi-experimental analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 308–316.

30 Firey, W. (1945). Sentiment and symbolism as ecological variables. *American Sociological Review*, 10, 140–148.

31 Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.

32 Friedman, S. L., & Wachs, T. D. (Eds.). (1999). *Measuring environment across the lifespan: Emerging methods and concepts*. Washington, DC: American Psychological Association.

33 Glass, D. C., & Singer, J. E. (1972). *Urban stress*. New York: Academic Press.

34 Ittelson, W. H. (1973). *Environment and cognition*. New York: Seminar Press.

35 Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

36 Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.

37 Kaplan, S. (1983). A model of person-environment compatibility. *Environment and Behavior*, 15, 311–322.

38 Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169–182.

39 Korpela, K., & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 221–233.

40 Lawton, M. P. (1999). Environments for older people. In S. L. Friedman & T. D. Wachs (Eds.), *Measuring environment across the lifespan: Emerging methods and concepts* (pp. 91–124). Washington, DC: American Psychological Association.

41 Lerner, M. J. (1980). *The belief in a just world: A fundamental delusion*. New York: Plenum Press.

42 Lynch, K. (1960). *The image of the city*. Cambridge, MA: MIT Press.

43 Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239–249.

44 Maddi, S. (1974). The strenuousness of the creative life. In I. A. Taylor & J. W. Getzels (Eds.), *Perspectives in creativity* (pp. 173–190). Chicago: Aldine.

45 Maddi, S. R., Kahn, S., & Maddi, K. (1998). The effectiveness of hardiness train-

ing. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50, 78–86.

46 - Magnusson, D. (1981). Wanted: A psychology of situations. In D. Magnusson (Ed.), *Toward a psychology of situations: An interactional perspective* (pp. 9–32). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

47 - Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.

48 - Michelson, W. (1970). *Man and his urban environment: A sociological approach*. Reading, MA: Addison-Wesley.

49 - Michelson, W. H. (1985). *From sun to sun: Daily obligations and community structure in the lives of employed women and their families*. Totowa, NJ: Rowman & Allenheld.

50 - Mischel, W. (1969). Continuity and change in personality. *American Psychologist*, *24*, 1012–1018.

51 - Moos, R. H. (1979). Social ecological perspectives on health. In G. C. Stone, F. Cohen, & N. E. Adler (Eds.), *Health psychology: A handbook* (pp. 523–547). San Francisco: Jossey-Bass.

52 - Nasar, J. L. (Ed.). (1988). *Environmental aesthetics: Theory, research and applications*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

53 - National Telecommunications and Information Administration. (2000). Americans in the information age falling through the net. Retrieved March 26, 2001, from http://www.ntia.doc.gov/ntiahome/digitaldivide/

54 - Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (Vol. 2, pp. 571–581). San Diego: Academic Press.

55 - Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.

56 - Pickering, C. (1974). *Creative malady*. New York: Delta Books.

57 - Proshansky, H. M., Fabian, A. K., & Kaminoff, R. (1983). Place identity: Physical world socialization of the self. *Journal of Environmental Psychology*, 3, 57–83.

58 - Proshansky, H. M., Ittelson, W. H., & Rivlin, L. G. (Eds.). (1976). *Environmental psychology: People and their physical settings* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart, & Winston.

59 - Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.

60 - Reizenstein Carpman, J., Grant, M. A., & Simmons, D. A. (1986). *Design that cares*. Chicago: American Hospital Association.

61 - Rochberg-Halton, E., & Csikszentmihalyi, M. (1981). *The meaning of things: Do-*

mestic symbols and the self. New York: Cambridge University Press.

62 - Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, *39*, 1389–1407.

63 - Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, *80*(Whole No. 609).

64 - Sarbin, T. R. (1970). The culture of poverty, social identity, and cognitive outcomes. In V. L. Allen (Ed.), *Psychological factors in poverty* (pp. 29–47). Chicago: Markham.

65 - Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149–170). Westport, CT: Praeger.

66 - Schneider, S. L. (2001). In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. *American Psychologist*, *56*, 250–263.

67 - Schwartz, B. (2000). Self-determination. *American Psychologist*, *55*, 79–88.

68 - Seligman, M. E. P. (1992). *Helplessness: On depression, development, and death*. New York: Freeman.

69 - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5–14.

70 - Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, *56*, 216–217.

71 - Simonton, D. K. (2000). Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects. *American Psychologist*, *55*, 151–158.

72 - Solomon, R. L. (1980). The opponent process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, *35*, 691–712.

73 - Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1, pp. 23–49). New York: Academic Press.

74 - Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (1996). Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance? *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 746–762.

75 - Stokols, D. (1992a). Conflict-prone and conflict-resistant organizations. In H. Friedman (Ed.), *Hostility, coping, and health* (pp. 65–76). Washington, DC: American Psychological Association.

76 - Stokols, D. (1992b). Establishing and maintaining healthy environments: Toward a social ecology of health promotion. *American Psychologist*, *47*, 6–22.

77 - Stokols, D. (1995). The paradox of environmental psychology. *American Psychologist*, *50*, 821–837.

78 - Stokols, D. (1998). Environmental design and occupational health. In J. Stellman & C. Brabant (Eds.), *ILO encyclopedia of occupational health and safety* (Vol. 4, pp. 34.19–34.22). Geneva, Switzerland: International Labor Office.

79 - Stokols, D., & Montero, M. (2001). Toward an environmental psychology of the Internet. In R. B. Bechtel & A. Churchman (Eds.), *New handbook of environmental psychology* (pp. 661–675). New York: Wiley.

80 - Sundstrom, E., & Sundstrom, M. G. (1986). *Work places: The psychology of the physical environment in offices and factories*. New York: Cambridge University Press.

81 - Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

82 - Tuan, Y. F. (1974). *Topophilia: A study of environmental perception, attitudes, and values*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

83 - Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, *224*, 420–421.

84 - Wicker, A. W. (1972). Processes which mediate behavior-environment congruence. *Behavioral Science*, *17*, 265–277.

85 - Wicker, A. W., McGrath, J. E., & Armstrong, G. E. (1972). Organization size and behavior setting capacity as determinants of member participation. *Behavioral Science*, *17*, 499–513.

86 - World Health Organization. (1984). Health promotion: A discussion document on the concept and principles. *Health Promotion*, *1*, 73–76.

المحررتان فى سطور :

- ليزا أسبينوول (Lisa G. Aspinwall) أستاذة بقسم علم النفس بجامعة يوتا، الولايات المتحدة .

- أورسولا ستودينجر (Ursula M. Staudinger) أستاذة بقسم علم النفس بجامعة درسدن للتكنولوجيا، ألمانيا .

المشاركون فى التأليف :

- بول بالتس (Paul B. Baltes) أستاذ بمعهد ماكس بلانك للتنمية البشرية، برلين، ألمانيا .

- إلين بيرشيد (Ellen Berscheid) أستاذة بقسم علم النفس بجامعة مينيسوتا، الولايات المتحدة .

- جون كاسيوبو (John T. Cacioppo) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة شيكاغو، الولايات المتحدة .

- نانسى كانتور (Nancy Cantor) أستاذة علم النفس بجامعة إلينوى، الولايات المتحدة .

- جيان فيتوريو كابرارا (Gian Vittorio Caprara) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة روما، إيطاليا .

- لورا كارستنسن (Laura L. Carstensen) أستاذة بقسم علم النفس بجامعة ستانفورد، الولايات المتحدة .

- تشارلز كارفر (Charles S. Carver) أستاذ علم النفس بجامعة ميامى، الولايات المتحدة .

- دانييل سرفون (Daniel Cervone) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة إلينوى، الولايات المتحدة .

- سوزان تشارلز (Susan T. Charles) أستاذة بقسم علم النفس والسلوك الاجتماعى بجامعة كاليفورنيا، الولايات المتحدة .

– ميهالى شيكزنتميهالى (Mihaly Csikszentmihalyi) أستاذة بكلية دروكر للإدارة، جامعة كليرمونت، الولايات المتحدة .

– أماندا ديكمان (Amanda B. Diekman) أستاذة بقسم العلوم النفسية بجامعة بيرديو، الولايات المتحدة .

– أليس إيجلى (Alice H. Eagly) أستاذة بقسم علم النفس بجامعة نورث وست، الولايات المتحدة .

– نانسى إيزنبرج (Nancy Eisenberg) أستاذة بقسم علم النفس بجامعة أريزونا، الولايات المتحدة .

– هانز – بيتر إرب (Hans-Peter Erb) أستاذ بالعيادة الجامعية النفسية بجامعة هال – ويتنبرج، ألمانيا .

– روسيو فرناندى – بالستيروس (Rocío Fernández-Ballesteros) أستاذ بكلية علم النفس بجامعة مدريد، إسبانيا .

– ألكساندرا فروند (Alexandra M. Freund) أستاذة بمعهد ماكس بلانك للتنمية البشرية، برلين، ألمانيا .

– دييتر فراى (Dieter Frey) أستاذ بوحدة علم النفس الاجتماعى بمعهد علم النفس التابع لجامعة لودفيج – ماكسميليانز، ميونيخ، ألمانيا .

– توبياس جريتميار (Tobias Greitemeyer) أستاذ بوحدة علم النفس العام والبيولوجى التابع لمعهد علم النفس بجامعة شيمنيتس، ألمانيا .

– دال جريفين (Dale Griffin) أستاذ التسويق وسلوك المستهلك بكلية التجارة، جامعة كولومبيا البريطانية، كندا .

– سكوت هيمينوفر (Scott H. Hemenover) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة كانساس، مانهاتن، الولايات المتحدة .

– أليس إيسن (Alice M. Isen) أستاذ بكلية جونسون للإدارة وبقسم علم النفس بجامعة كورنل، الولايات المتحدة .

– إيفا جوناس (Eva Jonas) أستاذة بوحدة علم النفس الاجتماعي بمعهد علم النفس بجامعة لودفيج – ماكسميليانز، ميونيخ، ألمانيا .

– دانييل كاهنمان (Daniel Kahneman) أستاذ علم النفس والشئون العامة بجامعة برينستون، الولايات المتحدة .

– أرى كروجلانسكى (Arie W. Kruglanski) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة ميريلاند، الولايات المتحدة .

– جيف لارسن (Jeff T. Larsen) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة برينستون، الولايات المتحدة .

ديفيد ماجنوسون (David Magnusson) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة ستوكهولم، السويد .

– جوزيف ماهونى (Joseph L. Mahoney) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة يال، الولايات المتحدة .

– رودولفو مندوزا – دينتون (Rodolpho Mendoza-Denton) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة كولومبيا، الولايات المتحدة .

– والتر ميشيل (Walter Mischel) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة كولومبيا، الولايات المتحدة .

– جين ناكامورا (Jeanne Nakamura) أستاذة بمركز بحوث نوعية الحياة التابع لجامعة كليرمونت، الولايات المتحدة .

– كاترين نوريس (Catherine J. Norris) أستاذة بقسم علم النفس بجامعة شيكاغو، الولايات المتحدة .

- فيفيان أوتا وانج (Vivian Ota Wang) أستاذة بقسم علم النفس فى التعليم، جامعة أريزونا، الولايات المتحدة .

- كريستوفر بيترسون (Christopher Peterson) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة ميتشجان، الولايات المتحدة .

- أنطونيو بييرو (Antonio Pierro) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة روما، إيطاليا .

- كارول ريف (Carol D. Ryff) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة ويسكونسين - ماديسون، الولايات المتحدة .

- ديفيد سيرز (Ddavid O. Sears) أستاذ ومدير معهد بحوث العلوم الاجتماعية التابع لجامعة كاليفورنيا - لوس أنجيلوس، الولايات المتحدة .

- ميشيل شيير (Michael F. Scheier) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة كارنيج - ميلون، الولايات المتحدة .

- مارتن سليجمان (Martin E. P. Seligman) أستاذ بقسم علم النفس، جامعة بنسيلفانيا، فيلادلفيا، الولايات المتحدة .

- بورتون سينجر (Burton Singer) أستاذ بكلية وودرو ويلسن للشئون العامة والدولية، جامعة برينستون، الولايات المتحدة .

- سكوت سبيجل (Scott Spiegel) أستاذ بقسم علم النفس بجامعة كولومبيا، الولايات المتحدة .

- روبرت ستيرنبرج (Robert J. Sternberg) أستاذ بمركز علم نفس القدرات والكفاءات والخبرات بجامعة يال، الولايات المتحدة .

- دانييل ستوكولز (Daniel Stokols) أستاذ بكلية الإيكولوجيا الاجتماعية بجامعة كاليفورنيا، الولايات المتحدة .

المترجمون فى سطور :

١ - صفاء يوسف الأعسر

- أستاذ متفرغ فى قسم علم النفس بكلية البنات - جامعة عين شمس .

- عملت كرئيس لقسم علم النفس ومقرراً وعضواً فى اللجنة الدائمة وغيرها من اللجان الأكاديمية والقومية .

- تخرجت فى كلية الآداب جامعة عين شمس عام ١٩٥٩ وكان اهتمامها بعلم النفس الأكلينيكى حتى حصولها على درجة الدكتوراه عام ١٩٦٧ .

- بدأ اهتمامها يتطور فى اتجاه تنمية الإمكانات البشرية فقدمت مفهوم التربية السيكولوچية ، وساعدها فى ذلك مشاركتها فى العديد من المؤتمرات وبرامج التدريب العالمية والمحلية .

- تبلور هذا الاهتمام فى كل ما قدمت من أعمال علمية ، فأنشأت مركز تنمية الإمكانات البشرية ، وأضافت مقرراً أكاديميًا بذات المسمى ، وأشرفت على العديد من الرسائل الجامعية ، وصممت ونفذت وأشرفت على العديد من برامج التدريب فى تنمية الإمكانات البشرية ، داخل مصر وخارجها .

فى هذا الإطار يصبح الاهتمام بسيكولوچية القوى الإنسانية خطوة جديدة على الطريق نفسه .

٢ - نادية محمود شريف

- أستاذ علم النفس التربوى ، معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة . العميد الأسبق لكلية رياض الأطفال .

- دكتوراه الفلسفة فى علم النفس التربوى جامعة بوردو - إنديانا أمريكا ١٩٧٨ .

- عملت عميدة فى كلية رياض الأطفال جامعة القاهرة .

- عملت فى جامعتى القاهرة ، والكويت .

- أشرفت على العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه .

- لها اهتمام بمجال التدريب فى برامج تنمية التفكير .

- عملت فى مجال تنمية التفكير الإبداعى منذ مرحلة الدكتوراه وبعدها .

- تعمل حاليًا مديرة لمشروع تحسين التعليم فى الطفولة المبكرة بوزارة التربية والتعليم (مصر) .

٣ - عزيزة محمد السيد

- أستاذ علم النفس فى كلية البنات جامعة عين شمس ورئيس وحدة الاستشارات النفسية والاجتماعية فى كلية البنات .

- حصلت على درجة الدكتوراه فى علم النفس ، جامعة عين شمس عام ١٩٨١ .

- عينت رئيساً لقسم علم النفس عام ١٩٩٦ حتى عام ٢٠٠٢ .

- عينت رئيساً لوحدة الاستشارات النفسية والاجتماعية منذ عام ١٩٩٧ وحتى الآن .

- عضو فى العديد من الهيئات العلمية داخل مصر والولايات المتحدة الأمريكية واسكوتلندا .

- أشرفت على عشرات من رسائل الماجستير والدكتوراه داخل مصر .

- شاركت فى الإشراف المشترك على رسائل مع جامعة إنسبروك فى النمسا .

- شاركت فى العديد من المؤتمرات المحلية والعربية والعالمية .

- شاركت فى الدورات التدريبية عن تنمية الإبداع فى مصر ، والإمارات العربية ثم بولندا .

- لها مؤلفات وبحوث فى فروع متعددة من علم النفس : علم النفس السياسى ، والمعرفى ، والشخصية .

- لها اهتمامات فى مجال ذوى الاحتياجات الخاصة .

٤ – علاء الدين أحمد كفافى

– أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى فى معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة .

– عمل رئيسًا لقسم الإرشاد النفسى ، ووكيلاً للدراسات العليا فى المعهد .

– دكتوراه فى الصحة النفسية من جامعة الأزهر .

– له اهتمام بمجال دراسات الأسرة بشكل عامة ، والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بشكل خاص .

– له مؤلفات فى مجال الصحة النفسية وعلم النفس الثقافى والإرشاد والعلاج النفسى وعلم النفس التأهيلى .

– أشرف على العديد من الرسائل لدرجتى الماجستير والدكتوراه .

التصحيح اللغوى : د/ محمد إسماعيل
الإشراف الفنى : حسـن كـامـل



سيكولوجية القوى الإنسانية

يقدم هذا الكتاب مفكرين عظاما في علم النفس المعاصر يناقشون ماتطرحه سيكولوجية القوى الإنسانية وعلم النفس الايجابي من وعود وما يمكن أن يواجهه من عثرات وما ينتظره في المستقبل ، ويدعو للنظر في تفعيل دور علم النفس في المجتمع ليس علاجا لمشكلاته فقط وإنما اثراءا لجوانب القوى لديه .